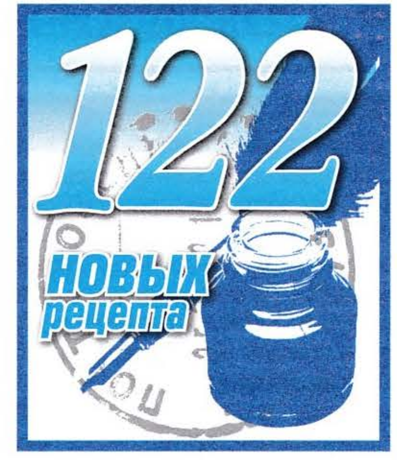
ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА



№16 (334) АВГУСТ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Живите долго и счастливо!

Здоровых детей сейчас не так много, особенно городских. И пока лето, каникулы, мы должны позаботиться о том, чтобы они набирались сил. Недавно навещала своих в деревне. У бабушки с дедушкой хорошо: чистый воздух, свежие продукты. Но не только это важно. Общение с природой тоже приносит большую пользу. Старший сын у меня спокойный, покладистый, хорошо учится. А вот дочка родилась с гипертонусом. Ребенок слишком активный и впечатлительный. Были проблемы в садике, теперь – в школе. Конечно, наблюдаемся у невролога, делаем массаж, водим ее в бассейн. Стараемся укреплять нервную систему натуральными средствами и очень благодарны читателям газеты за подсказки. Но нам даже не приходило в голову, что помочь могут домашние животные. Когда я приехала в деревню, просто не узнала свою доченьку. Наконец она стала похожа на девочку. И привычки, и характер начали меняться благодаря заботе о братьях меньших. В хозяйстве – козочка да десяток кур, а сколько радости! Решила, что надо бы и в городе завести хоть кота. Дети любят животных, а те помогают им расти добрыми, ответственными и здоровыми. Если они вырастут такими, то и родители смогут спокойно встретить старость, жить долго и счастливо.

Рогозина М.Д., г. Томск

ЦИТАТА

Всегда имейте незаконченное дело и планы на будущее: это продлевает жизнь.

Черникова Т.Д., Ставропольский край, с. Грачевка

ТЕМЫ ДНЯ

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Пока лето не закончилось, способов укрепить здоровье у нас еще очень много. Уже набрали силу целебные травы, в лесу поспели ягоды. Да и в саду, огороде – целая аптека. В очередном выпуске «Лечебных писем» вы найдете отличные рецепты применения лекарственных растений. Еще здесь опубликованы интересные истории, которые поднимут вам настроение и не дадут скучать вечерами. В рубрике «Хороший пример» есть даже замечательная сказка. Спасибо Григорию Андреевичу Комкову из Томска, который ее прислал! Мы редко печатаем письма о лечении пьянства. Но не потому, что нарочно умалчиваем о такой серьезной проблеме. Просто от зависимости, как и от других тяжелых душевных расстройств, нет лекарств. А вот юмор и народная мудрость могут помочь. Как и наши исконные традиции. Давайте вместе вспомним о них! Кого в старые времена у нас считали здоровым? Человека общительного, открытого миру, ловкого и умелого.

Только здоровый образ жизни поможет нам справиться с телесными и душевными недугами! И народная медицина – не одна лишь фитотерапия, но и все остальное, что способно защитить от болезней. Так что важных тем у нас очень много. Прекрасное, доброе письмо написала Бурдина Валентина Михайловна из Новокузнецка. Есть надежда, что в мире осталось еще много хороших людей, которые могут бескорыстно помочь. Обязательно прочитайте ее письмо на стр. 6.

Вы тоже можете рассказать о том, что помогает лично вам улучшить здоровье. Обязательно напишите в редакцию, поддержите любимую газету! Сейчас лето, писем приходит меньше, чем обычно, а без них непросто сделать хороший номер. Станьте народным корреспондентом! Это очень интересно и приносит большую пользу всем.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **24 АВГУСТА**

Уже много лет я выписываю «Лечебные письма» и делаю подшивку. Спасибо всем, кто, не жалея времени пишет, рецепты в газету. Я себе хороший рецепт от гипертонии нашла. Чувствую себя лучше. Есть у меня соседка, тоже одинокая женщина, и очень больная, ходит с палочкой еле-еле. Уже 82 года исполнилось. Бывает, иду в магазин и у нее обязательно спрошу, не надо ли чего. Как же, ведь мы должны помогать друг другу! Так она меня каждый раз просила в киоск заглянуть, купить ей «Лечебные письма». Ей и для ног рецепты надо, и для сердца. Вот я и решила сделать соседке подарок – выписала ей «Лечебные письма» на полгода. У нее-то пенсия меньше моей, а я уж не обеднею. Так она потом так меня благодарила! А я благодарю всех, кто присылает свои ценные рецепты. Здоровья вам и всех благ!

Кириченкова Л. В., Ленинградская обл., г. Всеволожск

Выражаю огромную благодарность всем отзывчивым читателям «Лечебных писем». Я очень мучилась со шпорами. Мое письмо «Не могу ходить» напечатали в № 10 за май. И люди откликнулись на призыв о помощи.

В ответ пришло очень много писем из разных уголков нашей страны, а также из-за рубежа. Прошу меня извинить, что не на каждое смогла ответить. Всем желаю крепкого здоровья, мирного неба над головой и долголетия!

Низкий поклон за ваши советы, за помощь.

Адрес: Борисовой Нине Ивановне, 164885, Архангельская обл., Онежский р-н, д. Тамица, ул. Мира, 48

Я могу назвать себя вашей поклонницей со стажем: выписываю «Лечебные письма» практически с первого номера. Но ни разу еще не решалась написать письмо сама, поскольку я больше учусь, чем даю советы. Но вот и теперь хочу поблагодарить вашу читательницу из Адыгеи Зайцеву Любовь Андреевну. Я прочитала ее письмо в № 13 о том, как можно улучшить зрение, и сразу поняла, что эти советы мне помогут тоже. У меня симптомы точно такие, как описывает Любовь Андреевна, поэтому, недолго думая, я просто начала следовать тем рекомендациям, о которых она пишет. И хотя времени прошло не так уж и много, я уже чувствую положительные перемены, упражнения делаю терпеливо, не пропускаю ни одного дня. Стараюсь также пить овощные и фруктовые соки по тем схемам, что описывает автор письма.

Как важно довериться опыту человека, который сам на себе уже все испытал. Эта вера и дельные советы не просто выручают, а действительно повышают качество жизни.

Цыганкова Татьяна Леонидовна, г. Борисоглебск Воронежской области

Дорогая редакция! Вот уже полгода я выписываю «Лечебные письма». Эта газета для меня – настоящее открытие. Спасибо и читателям, которые делятся своими знаниями, наблюдениями, рецептами!

У меня увеличена щитовидка, а из-за этого бывают и сердцебиение, и слабость. Наблюдаюсь у эндокринолога, принимаю лекарства, а операцию врачи мне даже не предлагали – говорят, все не так уж и плохо. Но чувствую себя, честно говоря, неважно. И вот после письма О. Тимофеевой в одном из номеров «Лечебных писем» я вспомнила про наш запущенный вишневый сад. Эти деревца сажал еще мой отец, который давно умер. Видно, он так любил их, что они до сих пор цветут и плодоносят, хоть мы уже несколько лет о них не заботимся. В выходные была очень хорошая погода, и нас с мужем потянуло на дачу. Почему-то я была уверена, что папин сад мне обязательно поможет. Когда приехали, я насобирала вишневых почек, молодых веточек, сразу же приготовила себе отвар и начала лечиться.

На даче мы были четыре дня – не хотелось уезжать, такая там благодать теперь! Все это время я заваривала себе вишневое лекарство, а мужа подкармливала витаминными салатами из первых трав, про которые тоже читала в вашей газете. В город мы вернулись радостные, полные сил и здоровья.

Кириллова И.Т., г. Санкт-Петербург



ЗАГАДОЧНАЯ ДУША

Заметно, что друзья «Лечебных писем» читают не только газеты, но и книги по медицине, и духовную литературу. Издание очень интересное и полезное! Потому что здоровье, на мой взгляд, можно обрести, имея и научные знания, и опыт народной медицины, и стремление к духовному совершенствованию.

От чего же конкретно зависит наше здоровье? Медики скажут, что прежде всего, наверное, от работы мозга. «Все болезни начинаются с головы», – утверждает врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша. С этим не поспоришь. Ведь мозг посылает те или иные сигналы всем органам, системам. Управляя своими мыслями, можно изменить и команды мозга, настроить весь организм на слаженную работу. А кто именно будет управлять мыслями? От чего или кого зависят такие «команды»? Если мозг можно сравнить с компьютером, то кто-то ведь работает за ним и составляет программы...

Специалисты по биоэнергетике говорят о неких тонких структурах, верующие – о душе. Интересно, что большинство современных ученых не верят ни в биоэнергетику, ни в существование души. А большинство обычных людей в наше время все-таки больше верят в науку. Но косность мышления еще никому не помогла совершить те же научные открытия. Если что-то не доказано, это не значит, что явления не существует. Знания по физике, химии, биологии 100 лет назад были совсем иные, чем теперь, а ведь многое и тогда воспринималось как догма.

Так существует ли душа, от состояния которой зависит наше телесное здоровье? Что нам о ней известно? Американский доктор Дункан Макдугалл еще в начале XX века решил ее взвесить. Он сделал особую кровать – по сути, большие и очень чувствительные весы для безнадежных больных. Доктор описал, например, такой случай. За время пребывания на его кровати умирающий терял примерно по 30 г веса в час за счет выделения влаги (пота, мочи). Через 3 часа и 40 минут пациент умер. В тот самый момент стрелка весов резко сдвинулась к нижнему краю шкалы и остановилась. Потеря в весе тела за те считанные секунды составила 21 грамм.

Были и другие истории, заслуживающие внимания. Особенно мне понравилась книга доктора Р. Моуди «Жизнь после жизни». Она – об опыте людей, пребывавших в состоянии клинической смерти. Рекомендую, если кто не читал.

Так вот, я верю и в науку, и в Бога. Одно другому не мешает, даже наоборот. Многие врачи раньше были верующими. Поэтому они только гуманнее относились к пациентам, ответственнее – к своим обязанностям.

Считаю, что ради здоровья людей должны объединиться все: и ученые, и эзотерики, и священники. Тогда мы сможем победить многие болезни, первопричины которых – именно в такой загадочной и чувствительной человеческой душе.

Борисова Т.Г., г. Калининград

ОГОНЬ, ВОДА И ЗВЕЗДНОЕ НЕБО

Все хотят быть здоровыми. Но не каждый может ответить на простой вопрос: а что такое здоровье? Многие скажут: «Это когда ничего не болит, когда ничто не ограничивает физические возможности». Все правильно, однако ответ неполный.

Иногда я вглядываюсь в лица людей, сидящих напротив в метро. Больше половины из них больны, включая молодых. И большинство из них, скорее всего, пока об этом не знают. На лицах – не просто усталость, следы недосыпания, жизненных тревог, страхов. На них – печать затаившихся болезней.

Бывает, что ничем вроде и не болеешь, а сил и настроения нет. Такое состояние – уже нездоровье. И если это затягивается, через некоторое время жди серьезных заболеваний. Раз поступают тревожные сигналы, значит, что-то идет не так, как должно. Мы должны научиться вовремя улавливать такие сигналы и правильно на них реагировать.

Если вам частенько бывает не по себе, и вы даже не знаете, почему, посмотрите внимательно вокруг. Это действительно ваша улица, комната, картина на стене, ваши книги в шкафу? В конце концов ваш ли человек находится рядом долгие годы?

А что в окружающей обстановке несомненно ваше? Вот это и надо оставить себе. От остального же по мере возможности следует как можно скорее избавиться. Что-то мы просто не в состоянии изменить. Но и жить не своей жизнью слишком долго тоже невозможно.

Допустим, нет денег, чтобы купить вещи, которые вам нравятся, сменить жилье. Но можно и малыми средствами многое изменить. Ведь жизнь так коротка, а состоит она из подробностей, разных мелочей! Просто надо во все вкладывать душу, во всем стараться проявлять индивидуальность, а не следовать принципу «как у всех». Есть у меня знакомый, обеспеченный человек, который может многое купить себе и близким. Так он лет с 45 живет на антидепрессантах. До того несколько лет спасался водкой и угробил здоровье. Вроде у человека все есть, а радости никакой. «Зачем это надо? – спрашивает. – Какой смысл?»

Говорят, человек может бесконечно долго смотреть на огонь, на текущую воду и звездное небо. И это доступно всем! Не можете что-то переделать – старайтесь время от времени сменить обстановку, найдите свое место силы. Для меня это родительский дом в деревне. Мы с женой уезжаем туда на лето. Родителей давно нет, а речка все куда-то бежит, и огонь в печи потрескивает, согревая нас, и южные звезды все такие же яркие.

Мне, конечно, повезло: у меня есть самое главное. Иной раз посмотрю в глаза своей жены и долго не могу отвести взгляд. Уже нашему внуку 3 года, а мы все те же, что 40 лет назад (в августе будет 40!). В глазах любимой – и звездное небо, и морской прибой, и весь мир. Вечная жизнь, бессмертие...

Живите долго, будьте здоровы и счастливы!

Тимофеев А.А., г. Санкт-Петербург





АРБУЗНАЯ ВАННА ДЛЯ СУСТАВОВ

Скоро начнется сезон арбузов. Они и сейчас продаются уже, но все же самые лучшие, спелые, с минимумом химии плоды идут в августе-сентябре.

Это самое лучшее время для оздоровительных процедур. Все знают, что арбуз хорошо чистит почки, выводит соли из суставов и позвоночника. Я сама, когда у меня обнаружили песок в почке, принимала теплые ванны и съедала при этом большой арбуз. Сделала 2 процедуры, и на УЗИ уже никакого песка не было. С тех пор регулярно провожу профилактику.

А не так давно узнала, что можно не только есть арбуз в ванной, но и делать с ним саму ванну! Это средство рекомендуют при болезнях позвоночника, остеохондрозе, нервных заболеваниях, кожных проблемах. Я попробовала – действительно, хорошее средство. После такой ванны чувствуется приятное расслабление. Снимается усталость и напряжение с поясницы. Так что советую попробовать такую процедуру.

Наберите ванну, температура воды не больше 37-38°. Разведите в ней пачку питьевой соды. Большой кусок арбуза (200-300 г) проверните вместе с кожурой и семечками через мясорубку, этот «фарш» уложите в марлю, свяжите мешочком и опустите в ванну. Принимайте ее 20 минут – если вода начнет остывать, подливайте, но чтобы она не была горячей. Потом сполоснитесь теплой водичкой без мыла.

При остеохондрозе и нервных расстройствах рекомендуется сделать 5-6 ванн через день. Я делала курсы по 3, уж больно было жалко арбузы – я их так люблю. Но и этого мне хватило, чтобы заметить хороший результат. Особенно понравились арбузные ванны моей коже – отступил нейродермит.

Арбузным соком можно лечить и ожоги. Сначала охладите кожу под краном, а потом протирайте ее кусочком арбуза из холодильника.

Шалина С.П., Самарская обл., г. Чапаевск

МОИ ДОКТОРА – РЫБАЛКА И ЛЕС

Мне 78 лет, что для мужчин в нашей стране считается приличным возрастом. Почти все мои одногодки уже давно либо ушли из жизни, либо, можно сказать, разваливаются.

Я не злорадствую и не хвастаюсь, но могу сказать, что в свои годы могу спокойно пройти 5-6 км, делая лишь небольшие передышки, поднимаюсь по лестнице на 6-й этаж – лифта у нас все равно нет, дом дореволюционный. Живу полноценной жизнью, хожу в театры, на футбол. Пока, слава богу, не жалуюсь на сердце. Есть проблемы с желудком и простатой, в позвоночнике грыжа, но в целом могу сказать, что жизнью доволен. Сразу скажу – была у меня и тяжелая физическая работа в леспромхозе в молодые годы, и разные невзгоды. В молодости курил, попивал, однако вовремя одумался. Спасли меня рыбалка и походы в лес за грибами. Так получилось, что переехал в Ленинград и затосковал по родным местам, где лес и свежий воздух. Тут и потянуло к бутылке, чуть семью не разрушил.

Но мне повезло – у меня были хорошие сослуживцы, которые каждые выходные выбирались за город, на Карельский перешеек, и меня вытаскивали с собой. Сначала ездил нехотя – что за удовольствие сидеть весь день на берегу с удочкой или гулять по лесу в поисках грибов. Тем более что они даже водки с собой не брали. А потом понял, как это здорово! Молчаливый лес, только изредка стук дятла слышен. Воздух свежий, ароматы сосен и мха. Мы буквально медитировали во время своих выездов, сближаясь с природой. После этого уже рука к рюмке не тянулась, а про сигарету и думать не хотелось – после такой свежести не хотелось пускать в легкие дым.

Вот уже сорок лет я продолжаю выезжать, теперь уже один или изредка с оставшимися друзьями, в заветные места. Пусть даже не наловлю рыбы и не насобираю грибов, но, погуляв по лесу и посидев на берегу, заряжаюсь энергией. Раньше и зимой ездил, на Финский залив. Сейчас все же не рискую. А вот с весны до осени хотя бы раз в неделю обязательно стремлюсь за город. Супруга многие годы мне составляла компанию, сейчас ей тяжеловато за мной угнаться. Но вместе гуляем каждый день в парке, в любую погоду, зимой и летом.

На мой взгляд, только общение с природой и постоянное движение могут продлить жизнь и сохранить бодрость. Если сидеть сиднем дома, да еще и портить свое здоровье вредными привычками, нечего потом пенять на докторов и плохую медицину. За свое здоровье мы отвечаем сами. Вот сейчас на дворе лето, и даже если у вас нет дачи и вы живете в большом городе, не тратьте времени на телевизор, а соберитесь и отправьтесь в лес, в парк, на природу. Съездите порыбачить, сходите за грибами. Гуляйте, дышите воздухом. Это лучшие лекари, с которыми не сравнятся никакие таблетки.

Митенев А.В., г. Санкт-Петербург

СМОТРИТЕ НА ЗВЕЗДНОЕ НЕБО

Когда-то в далеком детстве я очень любила с младшим братом забираться летней ночью на плоскую крышу сарая и лежа любоваться ночным небом, усеянным звездами.

Иногда мы прямо там и засыпали, мечтая, что когда-нибудь настанут времена и люди будут летать к другим планетам так же, как на самолете из города в город. Тогда все увлекались космосом, мы читали много научных книг и фантастики. Я даже знала названия многих созвездий. Потом время мечты прошло, началась обычная жизнь, и не было времени для того, чтобы снова полюбоваться звездами.

Сейчас вышла на пенсию, почти все лето живу на даче. И вот как-то сидели вечером с внуками, и такое было ясное небо, что каждую звез-



дочку было видно. Внучок, который только пошел в школу, стал спрашивать меня про созвездия, а я, кроме Большой и Малой Медведиц, ничего и не вспомнила.

Даже Полярную звезду не нашла. Стало так стыдно, что я на следующий же день отыскала на чердаке старый учебник астрономии, оставшийся от сына, и начала заново изучать карту звездного неба. Каждый вечер выходила на улицу и отыскивала на небосклоне самые известные созвездия. Зато в следующие выходные, когда внуки снова приехали, уже могла не только показать их, но и рассказать истории из мифов. Интересно и им, и мне.

Но не это главное. Я поняла, что созерцание ночного неба не только расширяет кругозор, но и положительно действует на здоровье! Да, именно так.

Во-первых, это очень успокаивает нервы. Я давно мучилась бессонницей, а после своих ночных экскурсов спала как убитая, и мне снились хорошие сны. Во-вторых, это полезно для глаз. На небо вообще смотреть полезно, это расслабляет мышцы и снимает напряжение. А ночью, когда не слепит солнце и есть только мягкий блеск звезд и луны, глазам становится очень хорошо. Наконец, если не просто смотреть, а пытаться искать знакомые созвездия или даже просто фантазировать и придумывать новые формы, соединяя звездочки между собой воображаемыми линиями, тренируется память, лучше работает мозг.

Мы все ищем какие-то чудо-средства, но иногда за успокоительным или снотворным даже тянуться не нужно. Ведь это ничего не стоит, не требует никаких усилий – просто выйти во двор, присесть на стул, запрокинуть голову и посмотреть на ночное небо. Я сейчас уже не могу представить себе, чтобы вечером не полюбоваться звездами. И даже если небо сплошь закрыто облаками, все равно гляжу на него, в темноту. И потом отправляюсь спать, не ворочаясь в постели до утра от бессонницы.

Наталия Михайловна Суржина, Ставропольский край, г. Минеральные Воды

ЕСЛИ ЗАСТУДИЛИ ШЕЮ

Лето в этом году нас совсем не радует. Иногда выйдешь в огород, а ощущение такое, что на дворе уже осень, хотя в календаре еще начало июля. Но погода может быть любая, а работать на участке надо, урожай лени не прощает.

Я как-то вышла, не слишком тепло одевшись, поработала на ветру и на следующий день поняла, что застудила шею. Правую сторону свело, голова не поворачивалась.

У меня в аптечке была обезболивающая мазь, но что-то она не помогала. Кто-то посоветовал сходить в баню и пропарить шею, но я знаю – в «Лечебных письмах», кстати, читала, – что если есть воспаление мышц, то прогревания могут ухудшить состояние.

Я подняла свои старые записи – есть у меня заветная тетрадка, куда выписывала разные рецепты. Нашла совет, который рассчитан на такие случаи. Все составляющие, по счастью, были дома. Так что сделала и воспользовалась им. И средство мне помогло. Решила поделиться им с любимой газетой – вдруг кому-то оно тоже пригодится.

Нужно сорвать большой лист лопуха, нарвать его на мелкие кусочки и растереть их между ладонями, чтобы дали сок. Добавить 10 капель камфорного масла и по 5 капель эвкалиптового и мятного, размешать. Эту массу нанести на болезненный участок, поверх наложить полотняную салфетку, закрепить лейкопластырем. Держать весь день, можно и спать лечь. На следующий день сделать новую порцию.

Уже после второго такого компресса шее стало значительно легче, а через 4 дня весь спазм и воспаление как рукой сняло. Лопух меня и до этого выручал, а с целебными маслами подействовал просто чудесно.

Опробовала я это средство и на пояснице – сделала компресс, обвязав спину шерстяным платком. Тоже помогло. Думаю, и при суставных болях оно может оказаться полезным.

Худякова Вера Владимировна, Архангельская обл., г. Новодвинск



КАК БАБКА ДЕДА ОТ АЛКОГОЛИЗМА ВЫЛЕЧИЛА

Жили у нас в деревне старик со старушкой. Ничего не скажешь, справно жили, не хуже людей. Да вот что-то нашло на старика!

Стал он выпивать частенько да крепенько. А сам-то был худенький, слабенький. И в чем душа держалась? А как напьется, бывало, лежит такой бледный. Ну, мертвяк мертвяком. Вроде неживой. А проснется – уж бабка его чихвостит-чихвостит.

«Ах ты, шишига старый! Да тебе ли так пить-то?! Ведь лежишь бледный, ну прямо мертвяк. Ох, смотри, дед! Однажды подумаю, что помер, да и похороню», – пугала бабка деда.

И вот однажды набрался где-то дедок, ну прямо до поросячьего визга. Идет кое-как домой и ругается на всю улицу: «Ишь ты, старая! Похороню! Вот сейчас приду домой, возьму вожжи-то ременные, да так всыплю, что мало не покажется. Ишь ты, похороню!»

Добравшись все-таки до дома, сел дедок на широкую лавку, да тут же уснул и свалился под стол. А пол-то холодный, ноябрь на дворе. Ну, бабка и пожалела деда. На кровать его уложить силенок не хватило. Так она половичок-то домотканый в два слоя свернула под лавкой да и закатила на него старика. Под голову маленькую подушку-думку подложила. А чтоб сонный дед не скатился с половиков на холодный пол, положила на бок широкую скамейку. Придвинула его плотнее к лавке, а сама залезла на глинобитную русскую печку и уснула.

И вот проснулся дед среди ночи, а темень... Хоть глаз выколи! И взбрела ему в голову бабкина угроза: «Ох, смотри, дед, как-нибудь похороню по ошибке!» Поначалу охолонуло его жаром, а потом вроде как ледяной водой окатило, холод по коже прошел. Чувствует дед, что ноги его упираются в стенку. И голова тоже! Сунул локтем – стенка, сунул другим – стенка. Приподнял дрожащие руки, а они тут же и уперлись. Как молнией пронзило деда: «Все! Похоронила старая, в могиле я, и крышка гроба уже закрыта».

Завыл, заскулил дед. И вдруг от страха блеснула мысль в его воспаленном мозгу: «А, может, еще не ушли люди-то с моих похорон? Может, кто стоит у могилы? Стоят, поди, паразиты, да пьют за мой упокой! Дай-ка закричу погромче. Может, услышат да откопают». И взревел дед что есть моченьки: «Люди! Живой я еще!»

Тут вспыхнул свет, яркий-яркий. «Все, – подумал дед. – На том свете я уже. Сейчас Божьи апостолы придут, за белы рученьки возьмут и поведут к Богу в грехах каяться». Глядь, а вместо апостолов – его бабка. Как двинет кулачком в бочину-то, да как заорет: «Ну! Очухался? Шишига худая!» Таращит дед глаза на бабку и никак в себя прийти не может от пережитого страха. Едва опомнившись, сложил он руки на груди и, всхлипывая, запричитал: «Прости ты меня, женушка. Капли в рот больше не возьму. Совсем сдурел от нее, сивухи проклятущей!»

И ведь правда: после того случая дед еще лет 15 жил, но спиртного капли в рот не взял. Вот и вылечила бабка муженька своего венчаного от алкоголизма. Так-то!

От всей души, от чистого сердца желаю читателям «Лечебных писем» крепкого здоровья. Жить в трезвости куда приятнее, интереснее. Чаще бывайте в лесу, причем в любое время года. Лес всегда прекрасен. Уверен: тогда с вами не случится такой трагикомедии, как с дедом.

Адрес: Комкову Григорию Андреевичу, 634057, г. Томск, ул. К. Ильмера, д. 7/1, кв. 87

ЕСТЬ ЕЩЕ БЛАГОРОДНЫЕ ЛЮДИ!

Утром я стояла в кассу за лекарством, но девушка мне не отпустила: у нее не было сдачи с 1000 рублей. Я стояла в растерянности, очередь зароптала. Один парень крикнул:

– Ну, что так долго? В чем дело?

– В кассе нет сдачи, – ответила я.

– А сколько надо? – спросил тот же парень.

– Пятьдесят рублей.

– Какая мелочь!

Он сунул в окошечко деньги и сказал:

– Отпустите лекарство человеку и не держите очередь.

– А как же я вам теперь отдам их? Я сейчас, я разменяю.

– Не надо! Какие пустяки! Идите домой и лечитесь.

Я ушла в недоумении: никто никогда так просто не платил за меня деньги. Я остановилась у киоска, там что-то происходило. В сторонке от окошка стояла старушка лет 85. Руки у нее тряслись, губы что-то шептали. Она стояла и считала на ладони копейки.

– Что случилось? – спросила я.

– Да вот у бабушки не хватает 5 рублей на булку хлеба, – сказала девушка и подошла к старушке.

– Уберите свои деньги. Вам какой хлеб купить?

– Кирпичиком, – прошептала бабушка.

Девушка заглянула в окошечко и сказала:

– Дайте ей вот ту булку, я заплачу.

Бедная бабуля прижала хлебушек к сердцу, и слезы благодарности закапали из глаз. Она смотрела на спасительницу и готова была упасть на колени перед ней, но та ее остановила и сказала:

– Никуда не уходите, стойте здесь, я сейчас, быстро.

Через 5 минут она вернулась с двумя бутылками молока.

– Вот, бабуленька, это вам. Придете домой и кушайте хлебушек с молоком.

– Я буду молиться за вас всю оставшуюся жизнь, милый человек.

И медленно, едва переступая ногами, она куда-то ушла.

Еще об одном эпизоде из своей жизни не могу вам не рассказать. В прошлом году у нас был большой урожай клубники *«Виктории»*. И я решила отправить ведро ягод в Томск, где училась в медицинском институте моя дочь.

Появилась одна идея, которая мне понравилась. Поехала в аэропорт с ведерком свежих ягод. Очередь в кассу на Томск оказалась небольшая. Я стала вглядываться в лица людей. Понравился один парень лет 30 с добрым, красивым лицом. Подошла к нему и, слегка заикаясь от смущения, спросила: «Молодой человек, не могли бы вы увезти ведро ягод в Томск?» Он спросил, для кого. «Для студентки



мединститута, – объяснила я. – Она живет в общежитии с подружками, тоже студентками. Пусть девочки немного полакомятся». Юноша спросил адрес. Я ему подробно рассказала, как найти общежитие и даже комнату. «Не волнуйтесь, – подбодрил он меня, – сам недавно был студентом и все сделаю по совести». Поблагодарив и пожелав ему здоровья, счастливая, успокоенная, я поехала к себе домой.

А вечером мне позвонила дочка: «Мама, мы просто потрясены! Какой-то незнакомый парень принес ведро «*Виктории*». Сказал, что от мамы, улыбнулся и ушел. Ну, мамочка, ты авантюристка! Но я очень люблю тебя, спасибо! Мы быстро вшестером опустошили ведро». Он, оказывается, долго бродил по коридорам общежития, прежде чем нашел мою дочку.

Представляю, какие смешные, удивленные лица были у девчонок!

Получилось длинное письмо, в котором нет рецептов от болезней. Но есть лекарство для души!

Адрес: Бурдиной Валентине Михайловне, 654079, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д. 3, кв. 57

ГОРЯЧАЯ ЛЕТНЯЯ ПОРА

Очень люблю лето, хотя это во всех смыслах горячая пора. Пока оно еще не закончилось, что можно сделать для укрепления здоровья?

Я живу в городе. Утренние часы стараюсь проводить в лесу. Днем отдыхаю дома и делаю заготовки, а вечером еду в сад. Сейчас ягодная пора: земляника, черника... Забываешь обо всем на свете, когда найдешь в лесу земляничную поляну, красную от крупных душистых ягод. Ем их в любом виде: с молоком, кефиром, творогом, сахарным песком. Варю компоты, замораживаю. В день съедаю по 2-3 стакана свежих ягод. Уже через 10 дней регулярного их приема почувствовала улучшение общего состояния. Появились силы, жизненная энергия.

Чернику собирать не так увлекательно, как землянику. Здесь все зависит от ловкости рук, выносливости и терпения. Зато есть ее – одно удовольствие. Благодаря чернике я вылечила поджелудочную железу. Теперь стараюсь есть ее как можно больше и замораживаю на зиму. Эта чудесная ягода помогает и глазам.

Кроме того, в июле цветет липа. Роскошное дерево все усыпано светло-желтыми цветками, привлекающими своим сладким ароматом тысячи пчел. От одного только ее запаха у меня перестает болеть голова и улучшается настроение. Липовый чай очень полезен при многих заболеваниях. Особенно он нужен женщинам. Я даже пробовала варить из цветков варенье. Оно очень похоже на мед.

В огороде уже созрели кабачки, помидоры, огурцы, много всевозможной зелени. Так что пришло время всяких салатов, овощных рагу. Лето в разгаре. Используйте эту прекрасную пору для укрепления своего здоровья!

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

СТАРОСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ МУДРОЙ

Дорогие пожилые люди! Будьте мудры и доброжелательны, чтобы в сложных ситуациях ваши внуки могли спросить себя: «А как бы поступила на моем месте любимая мудрая бабушка?»

- Наслаждайтесь посильной физической нагрузкой. Важно не стремление к результату, как в молодости, а именно наслаждение самим процессом. Делайте упражнения для того, чтобы получать радость.
- Постоянно тренируйте мозг. Не торчите целыми днями у телевизора, поглощая сериалы. Разгадывайте кроссворды, читайте книги, смотрите познавательные передачи.
- Найдите что-нибудь интересное. И в старости не поздно начинать новые дела. Теперь у вас есть возможность заниматься тем, на что раньше не хватало сил и времени.
- Одиночество опасно! Берегите своих мужей, жен. И отпустите с миром умерших. Любимый, родной человек после смерти продолжает жить в наших воспоминаниях, в сердцах.
- Всегда имейте незаконченное дело и планы на будущее: это продлевает жизнь. Замечено, что дольше всех живут дачники, потому что они каждый год ждут нового урожая.
- Сами выбирайте, как провести лето, чем заняться в выходные. Не ждите, что кто-то вам все организует. Надейтесь на себя.
- Спешите радоваться нажитому – с собой ничего не возьмешь. Перестаньте откладывать все сбережения на потом, беречь на черный день. Спешите попробовать, увидеть, сказать...
- Будьте снисходительнее, мудрее. Несгибаемость принципов – признак не силы, а окаменелости. В зрелом возрасте важны доброжелательность, способность общаться с разными людьми.
- Прекратите контролировать все вокруг. Поверьте, что молодые прекрасно справятся без вас. Контролировать вы можете только себя, свои эмоции, свое отношение к жизни.
- Зачем поучать тех, кто моложе? Легкомыслие – бич молодости, а нравоучения – проклятие старости. Если хотите, чтобы дети и внуки с вами общались, лучше чаще задавайте им вопросы и восхищайтесь ими! А советы стоит давать, только если их настоятельно просят. Но и в этом случае будьте готовы к тому, что вашим советам не последуют. Еще хуже молодые воспринимают рассуждения о том, какая молодежь теперь плохая и какие вы были другие.
- Не утомляйте своих близких жалобами, не обижайтесь на них. Иначе будете страдать от недостатка уважения и любви. Не теряйте чувства юмора. Это способ посмотреть на конфликт с другой, забавной стороны.

Адрес: Черниковой Татьяне Дмитриевне, 356250, Ставропольский край, Грачевский р-н, с. Грачевка, ул. Советская, д. 4

Цитата

Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут

Ж. Лабрюйер

ЛОПУХ ПОМОЖЕТ ЖЕЛУДКУ

Случайно мне попала в руки наша газета. Я прочитала ее от корки до корки и поняла, что еще могу быть не одинокой в этом мире.

Сколько великодушных людей на свете! Благодарных, отзывчивых, очень много знающих и, самое главное, понимающих других. Теперь покупаю «Лечебные письма» постоянно.

Хочу внести и свою лепту. Мой рецепт помогает при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при повышенной кислотности.

До цветения репейника (лопуха) собрать листья со стеблями (до корня). Помыть, обсушить и отжать сок. Смешать (меру на меру) сок и сахар, который должен раствориться. Пить по 1 ст. л. за 20 минут до еды 3 раза в день до улучшения самочувствия.

Очень помогает и другим органам. Испытала на себе.

Адрес: Казаковой Нелли Васильевне, 140221, Московская обл., Воскресенский р-н, п. им. Цюрупы, ул. Малинная, д. 44. Тел. 8-966-317-64-30

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ СЕМЕЧКИ?

Один стакан подсолнечных семечек содержит в 6 раз больше магния, чем ржаной хлеб – главный источник этого полезного элемента.

Если ежедневно съедать 100 г семян подсолнечника, можно предупредить развитие болезней сердечно-сосудистой системы и печени.

Особенно полезны семечки тем, кто занят спортом, тяжелым физическим трудом.

Подростки, которые любят щелкать сырые семечки, защищены от появления на лице угрей и прыщей.

Если ежедневно съедать по горсти семечек, волосы станут крепкими и блестящими. В этом заслуга цинка, которым они богаты.

От изжоги съедайте 2 горстки слегка подсушенных семечек.

- При сильном кашле прокалите на сковороде или в духовке семечки и разотрите в порошок. Залейте 2-3 ст. л. порошка 0,5 л подслащенной воды и кипятите, пока количество воды не уменьшится до 0,4 л. Отвар процедите и принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.
- Нормализовать давление и предотвратить атеросклероз помогут недозревшие семечки. Полулитровую банку сырых семечек надо высыпать в кастрюлю и залить 2 л воды. После закипания варить на слабом огне 2 часа. Отвар процедить и пить в течение дня небольшими порциями 2 недели. Потом сделать перерыв на неделю и повторить. Принимать отвар до тех пор, пока давление не нормализуется.

Будьте здоровы!

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 7507

ЕСЛИ РУКИ УСТАЛИ

В последнее время стала все чаще замечать, что у меня устают руки. Скажем, раньше писала письмо подруге в один присест. А теперь приходится прерываться несколько раз.

Или вот кухонные хлопоты. Прежде могла часами резать, тереть, взбивать. Сейчас требуется передышка. Врач сказал, что никакой болезни нет. Посоветовал есть больше продуктов с белком и кальцием для укрепления мышц, суставов. И еще мне рекомендовали регулярно давать рукам хороший отдых.

Стала делать не только расслабляющую гимнастику для пальцев, но и такие приятные процедуры, как ароматные ванночки. Они быстро снимают усталость.

- В 1 л теплой воды растворяю 2 ст. л. морской соли и добавляю несколько капель любого ароматического масла. Предпочитаю мелиссу или розмарин. Держу руки в воде 15-20 минут.
- Смешиваю в равных пропорциях цветки ромашки и бузины с листьями крапивы. Делаю настой из расчета: 4 ст. л. сбора на 1 л кипятка. Эту ванночку принимаю вечером перед сном.

Еще каждый день нагреваю утюгом небольшое махровое полотенце, наношу на него несколько капель мятного масла и заворачиваю в него руки, как в муфту. Всего 10 минут – и усталость в руках полностью проходит.

Фомченко М.К., г. Симферополь

КОГДА БОЛЯТ КОЛЕНИ

Лет 30 назад у меня заболели колени. Стал ходить к врачам, но они ничего не могли определить. Выписывали растирания, которые не помогали.

Со временем колени так разболелись, что я не мог ходить без палочки. Иногда чуть не падал. Особенно беспокоила правая нога. Она разгибалась с трудом, с хрустом. И мне подсказали, как вылечиться.

- Натереть на терке неочищенную промытую картошку и выложить ее ровным слоем на хлопчатобумажную тряпочку. Приложить к больным местам, сверху обернуть целлофаном и чем-нибудь теплым.
- Взять 1 ст. л. меда, разбавленного немного горячей водой, чтобы лучше впитывалось в ткань. Смочить тряпочку этим раствором и обмотать колени. Затем – целлофан и что-то теплое. Я делал такой компресс 2 недели и вылечился.

До сих пор на боль в коленях не жалуюсь.

Хряков Владимир Сазонович, Курская обл., г. Курчатов

ПО ГРИБОЧКУ В ДЕНЬ

Моя соседка, врач-эндокринолог, говорит, что грибы надо есть круглый год! Хотя бы по грибочку в день. Взять да и опустить один грибок в суп.

А ведь они реально помогают поправить здоровье. Например, знакомый избавился от ногтевого грибка при помощи волнушек. Резал их на кусочки и высушивал. Перемалывал в порошок и присыпал проблемные ногти утром и вечером. Предварительно мыл стопы с мылом, хозяйственным или дегтярным, и насухо вытирал. Потом надевал чистые носки. Лечение было длительным, но эффективным.

Сама же я лечилась веселкой. В прошлом году нашла 30 грибов-яиц. Сняла с них пленки и собрала масло, которое у нас в селе называли кукушкиным. Наносила на лицо и больные суставы.

Налила немного «кукушкиного масла» в маленькую баночку, закрыла крышкой и поставила в холодильник. Оставшийся продукт смешала с равным количеством водки и тоже поставила в холодильник. Чистое масло использовала для ухода за кожей лица, и оно стало гладким, морщинки спрятались. Содержимым второй емкости натирала при болях суставы на ночь и укутывала чем-нибудь теплым. Боль уменьшилась. С лица смывала «маску» через 1 час, с коленок – через 6 часов.

А дождевики (головачи) помогают успешно бороться с раком. В нашем селе их нарезали, варили и съедали, бульон выпивали. Научное название головача – кальвация. Японцы добывают из него кальвацин – вакцину от рака. В грибах много селена и других полезных веществ.

Будьте здоровы!

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428000, Чувашия, г. Чебоксары, г/п, а/я 222. Тел.: 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

ТОСКУ ПРОГОНИТ ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

При первых признаках депрессии берусь за тряпки и мусорные мешки. Попробуйте – помогает!

Вместо того чтобы лежать на диване в пыльной комнате и жалеть себя, я делаю усилие и встаю. Включаю любимые веселые песни, пою сама и занимаюсь уборкой.

Избавляю антресоли и шкафы от ненужных старых вещей, мусора и пыли. Когда они сияют чистотой, принимаюсь за стены. Очищаю их от пыли влажным старым полотенцем, натираю до блеска плинтусы, сметаю паутинки с потолка, мою люстры. Все занавески и шторы отправляю в стирку. Мою пол. На кухне перебираю содержимое всех кухонных ящиков. И в завершение мою окна.

Когда квартира сияет чистотой, сразу становится легче дышать и жить. Депрессия тут же забирает свои ветхие чемоданы и уходит к кому-то другому.

Самочувствие улучшается не случайно! Видимо, чтобы не болеть, и правда надо больше двигаться. Кроме того, пыль и залежи старых вещей создают плохую энергетику.

После генеральной уборки в моей жизни всегда начинаются положительные изменения. И сил становится больше.

Нагоева С.И., г. Краснодар

УКРЕПИЛ ИММУНИТЕТ ПЫЛЬЦОЙ

В прошлом году покупал на рынке мед и заметил, что там еще продают продаются какие-то оранжевые шарики в банках. Оказалось – цветочная пыльца.

Продавец сказал, что она обладает уникальными целительными свойствами и особенно полезна для иммунитета. Купил баночку.

Принимал весь август согласно рекомендации продавца: натощак по 1 ч. л. в день, разбавляя в стакане воды.

За всю осень и зиму ни разу даже не чихнул! Супруга, которая отказалась есть пыльцу, несколько раз болела ОРВИ, но я не заразился. В этом году решили купить чудесное средство на всю семью. Будем повышать иммунитет вместе.

Христиненко Николай Александрович, г. Ростов-на-Дону

ЧТО СЧИТАТЬ ПРИ БЕССОННИЦЕ?

Кто же не знает о том, что сон – лучшее лекарство и незаменимое косметическое средство! Но, к сожалению, бывает так, что и ляжешь вовремя, и условия создашь комфортные, а уснуть никак не можешь.

Лично меня бессонница беспокоит довольно часто, особенно в полнолуние. Знаю, что главное – не сосредоточиваться на том, что не можешь уснуть. Иначе начинаешь беспокоиться. А уж тревога – точно не лучший метод борьбы с бессонницей! Поэтому стараюсь дать своим мозгам какую-то монотонную работу.

Неоднократно пробовала считать пресловутых баранов, но это не помогало. И вот однажды в каком-то журнале прочитала о методе, который оказался для меня очень подходящим. Тоже своего рода счет, но овечки тут ни при чем.

Итак, устраиваемся поудобнее под одеялом и закрываем глаза. Соединяем большие и указательные пальцы на обеих руках и считаем до тридцати трех. При этом на каждый счет делаем вдох-выдох. Затем соединяем большие и средние пальцы. Продолжаем так дышать и считать. Далее на очереди безымянные пальцы и мизинцы.

Замечу, что до мизинчиков я еще ни разу не доходила. Обычно уже в середине сеанса незаметно погружаюсь в спокойный и глубокий сон.

Куренина Г.В. г. Воркута

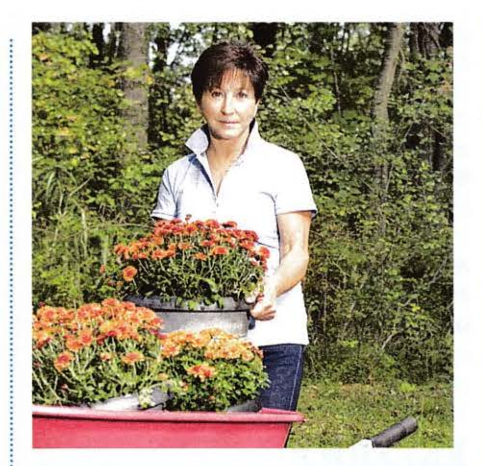


КОРОЛЕВА САДА

С ранней весны до поздней осени в моем саду всегда много цветов. Некоторые из них – особо стойкие: цветут до заморозков, радуют глаз.

Взять, к примеру, хризантему. По-моему, это – настоящая королева сада. Неприхотливая, красивая – и лечебная. В этом замечательном цветке содержатся все полезные витамины и микроэлементы, которые нужны человеку для долголетия. Но, как считают наши медики, одна из главных ценностей хризантемы – эфирное масло, содержащееся в этом цветке. Оно благотворно воздействует на нервную и сосудистую системы, регулирует АД. Говоря проще: этот цветок полезен тем, у кого гипертония.

- **Для внутреннего употребления.** Возьмите 1 ч. л. мелко нарезанных лепестков хризантемы, заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте



примерно 5 минут, добавьте мед по вкусу и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

- **Для наружных процедур.** Измельчите лепестки хризантемы, затем 4-5 ст. л. сырья залейте 250 мл подсолнечного масла, настаивайте 7 дней. Для снижения АД накладывайте на запястья марлю, пропитанную маслом.

Удачи и всего самого хорошего!

Козликова Н.И., г. Можайск

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ ТАК ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ

Низкий поклон целебным травам – они дают возможность справиться с некоторыми заболеваниями. Мне, например, удалось обуздать тахикардию при помощи кориандра. А чем опасна тахикардия? А тем, что сердце работает в напряженном ритме (частота сердечных сокращений превышает 90 ударов в минуту!), и процесс его «изнашивания» ускоряется.

Для того чтобы нормализовать сердечный ритм, врач выписал много лекарств. Но от них порой то желудок болел, то желчный пузырь. Вот и стала я подыскивать альтернативу этим препаратам. И могу сказать, что многие растения – настоящие кудесники! Отлично зарекомендовал себя кориандр. Основная лекарственная форма, которую я использовал, – настой.

Для того, чтобы приготовить настой, надо взять 1 ст. л. размолотых плодов кориандра, заварить1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Лечение кориандром проводите курсами по 20 дней, перерыв – 10 дней. Но прежде, чем начать лечение, проконсультируйтесь с врачом. Часто бывает так: одному человеку какое-то растение идет на пользу, а другому – нет.

Юрков О., г. Ейск

ВЕРОНИКА ЗАЩИТИТ ОТ ДИАБЕТА

Есть заболевания, которые опасны тем, что дают многочисленные осложнения. Вот и диабет – из этого числа! Избежать развития некоторых осложнений – например, диабетической нефропатии (повреждения почек) или катаракты – вам помогут растения, содержащие лектины. Поясню: лектины – это вещества, которые регулируют обмен углеводов и белков, а также способны снижать уровень сахара в крови. Они содержатся в большом количестве в веронике лекарственной. Вероника регулирует обменные процессы организма и устраняет воспалительные процессы в почках. Важно и то, что вероника помогает справиться с кожным зудом – верным спутником диабета.

Летом лучше принимать свежий сок вероники – по 2 ч. л. утром до приема пищи. А в другие времена года можно готовить настой из высушенной травы: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы вероники, настоять 15 минут, принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Надеюсь, данные рецепты помогут диабетикам.

Юлко А.И., г. Воронеж

ВЕРБЕНА ОБЕСПЕЧИТ ЧИСТОТУ

Когда у племянницы был нейродермит, то колоссальное облегчение ей приносил отвар вербены. В этом растении много активных и целебных веществ, которые оказывают на организм сильное воздействие. Но главное, вербена влияет на обменные процессы организма и помогает главному «чистильщику» организма – печени. И в итоге кожа очищается, болячки и красные пятна исчезают.

Для приготовления отвара надо заварить 0,5 л кипятка 1 ст. л. измельченной травы вербены, кипятить на малом огне 5 минут, процедить, отжать и довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/2 стакана 4 раза каждый день за 20 минеn до еды.

С наилучшими пожеланиями, Екатерина Петровна.

Шулянова Е.П., г. Орел

БЫСТРО, ЛЕГКО, ДОСТУПНО

Каждый «обладатель» хронического тонзиллита знает: стоит немного простудиться, как тут же начинает болеть горло. А моей палочкой-выручалочкой стала черемуха, точнее – кора этого кустарника (обычно я собираю ее с тонких веточек). У нее бактерицидное действие – мощное, противовоспалительный эффект – сильнейший!

Если у вас тонзиллит или ангина, возьмите 2 ст. л. коры черемухи, залейте 1 л кипятка, выдержите на огне 15 минут, дайте отвару настояться в течение 2 часов и используйте как полоскание 6 раз в день.

Серкова Инга, г. Павловск

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!

ДАЧНАЯ СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Наступает август. Дачный сезон в самом разгаре: сбор урожая, заготовки на зиму – ничто не должно отвлекать от этих важнейших дел. Правда, иногда случается, что в самый неподходящий момент вы поранитесь и надолго будете выбиты из рабочего ритма. Но этого можно избежать.

- Если ранка получена от сдернутой верхней кожицы, то это болезненно, но неопасно. Не следует применять спирт или йод, а надо смазывать борным вазелином или, еще лучше, риваноловой мазью.
- В случае ран от пореза необходимо прижать порезанное место большим пальцем на 15 минут для удержания крови и недопущения в рану воздуха, а потом сложить вшестеро марлю, намочить ее в холодной воде и привязать к больному месту покрепче.
- Ранку можно засыпать очень мелко молотым кофе. Он останавливает кровь и способствует заживлению.
- При порезах в верхней части тела с обильным кровотечением поднять вверх обе руки на 2-3 минуты.
- Можно привязывать к ране тертую свежую морковь.
- Толченые листья свежей лебеды приложите к месту занозы и неплотно привяжите. Не только заноза, но и неглубоко засевшая дробинка выйдет наружу.

Такова скорая дачная помощь.

А еще, собираясь на дачу, возьмите с собой обычное хозяйственное мыло (72%). Оно является проверенным антисептиком и активно используется в медицине. С его помощью можно эффективно обрабатывать воспаленные места, порезы, ушибы.

Мылом можно приглушить боль, предотвратить образование пузыря при небольшом ожоге – достаточно слегка намочить мыло и смазать им обожженное место.

При контакте с инфицированными больными вместо резиновых перчаток можно намылить руки хозяйственным мылом: высохшая мыльная пена образует защитную пленку.

При насморке можно смазывать пазухи носа ватным тампоном, смоченным в мыльном растворе, а в качестве профилактики вирусных заболеваний периодически обрабатывать область носа мыльной пеной.

И, конечно, милые женщины, не забывайте о дачных масках для лифтинга кожи. Ведь летом так много натуральных продуктов!

- Чтобы отбелить и подтянуть кожу лица, возьмите одну картофелину, один огурец, несколько веточек петрушки, 1 ст. л. крахмала, одно яйцо, сок 1 лимона. Все вместе взбейте в блендере до кащицеобразной массы, нанесите на кожу лица и область декольте на 20 минут, затем смойте теплой водой. Делайте такую маску 2 раза в неделю, и результат непременно заметят ваши близкие и знакомые.

Бесспорно, радость и удовлетворение от плодов своей работы будут греть и кормить вас целый год. Но кто поможет вернуть утраченное здоровье? Избегайте чрезмерной физической нагрузки. С осторожностью ползайте на коленях по грядкам. Легко и тепло одевайтесь в дождь и непогоду, чтобы не взяли вас «дачные болезни»: артроз коленных суставов, кистей, шейный и поясничный радикулит, поясничные прострелы и прочие обострения. Помните, что здоровье – это еще не все, но все ничто без здоровья.

Удачи вам, хорошего урожая и крепкого здоровья!

Адрес: Новоселовой Людмиле Леонидовне, 625001, г. Тюмень, ул. Мельзаводская, д. 6, кв. 45

ПОСМОТРИТЕ НА СВОЙ ЯЗЫК!

По внешнему виду языка можно сделать важные выводы о состоянии нашего здоровья. «Посмотрите на меня», – как будто говорит нам язык. А там действительно бывает столько всего, что только успевай замечать симптомы нарушений в работе желудка, печени, селезенки, кишечника. По состоянию языка можно определить, здоров человек или болен. Даже если симптомы болезни уже исчезли, язык все же может показать, что причина ее еще не устранена, излечение не достигнуто.

- Серо-белый грибковый налет на языке говорит о серьезном энергетическом застое в желудке.
- Белесый налет на передней трети языка показатель гастрита; если к тому же язык опух, то обратите внимание на желудок.
- Белесый налет на средней трети языка – указывает на гастрит, язву желудка или 12-перстной кишки; обратите внимание на желудок.
- Белесый налет на задней трети языка говорит о воспалительных процессах в кишечнике, указывая на колит, возможно, даже язвенный.
- Белесый налет на всей поверхности языка – признак стоматита; обратите внимание на тонкий кишечник это оттуда идет болезнь.
- Желтый налет на языке указывает на скрытую или проявившуюся болезнь печени, на поражение желчного пузыря.
- Коричневатый налет на языке свидетельствует о заболеваниях кишечника.
- Если весь язык обложен и покрыт трещинами, а на его кончике имеется красное пятно, то можно подозревать энергетическое истощение желудка; при этом вы можете страдать запорами.
- Сухой язык, покрытый многочисленными трещинами, вызывает подозрение на диабет. Сделайте обследование.
- Ощущение сухости языка, хотя он влажный, указывает на энергетический застой в желудке и кишечнике.
- Сухой язык и его основание, словно обложенное глиной, указывают на язвенные процессы в кишечнике.
- Если правая часть языка напоминает географическую карту, то это дает о себе знать энергетический застой в печени и желчном пузыре. Обследуйте эти органы.
- Если нижняя сторона языка имеет желтоватую окраску, то можно говорить об энергозастое в печени.
- Если язык покрыт трещинами, то можно говорить о гастрите. Если по краям языка видны пузырьки, то это явный признак гастрита. Обратите внимание на желудок.

Самоисцеление

Вы когда-нибудь замечали, как растение, цветок, листок благодарят нас за полив? Они кивают нам, словно говорят: «Спасибо». Глядя на цветок, который вдруг распустился,



мы не можем глаз оторвать от его красоты. Природа дает нам красоту, мы должны об этом знать и платить ей взаимностью. Когда проходишь мимо клумбы с цветами, душа ликует. А от цветов исходит такое благоухание, что хочется дышать этим ароматом весь день. Это и есть настрой на исцеление души. Когда душа поет – тело поет тоже. Душа здорова – и тело исцелится. Чтобы исцелиться, нужен настрой души, а это радость, оптимизм, веселость, положительные эмоции. Когда в душе светло и хорошо, мы становимся красивыми. Нас словно поднимает и несет по лугам, где так хорошо дышится. Попробуйте, растворитесь в природе. Любите мир, любите себя и Бога в себе, творите чудеса, дарите доброту и хорошие слова. Часто говорите людям комплименты, они этого ждут и любят. Они от добрых слов сами становятся лучше, добрее и красивее.

Будьте здоровыми, молодыми и счастливыми!

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

КАК РАЗЖИЖИТЬ КРОВЬ

Для разжижения густой крови многие используют аспирин, но помимо пользы он приносит и вред. Частички ацетилсалициловой кислоты разъедают стенки желудка и образуют язвы. Поэтому фитотерапевты и народная медицина используют в качестве источника салицилатов отвары листьев малины и черной смородины.

Важно также снизить употребление пищевых продуктов, богатых витамином К, так как они, напротив, способствуют свертыванию крови. Прежде всего это плоды черноплодной рябины. Есть витамин К в шпинате, салате и другой пищевой зелени. Если у вас кровь густая, продукты, богатые витамином К, делают ее еще гуще.

Рыбий жир способствует не только разжижению крови, но и рассасыванию уже имеющихся тромбов и склеротических бляшек. Рыбу нужно есть 3-4 раза в неделю, предпочтение отдать жирным сортам.

Следите, чтобы в продуктах питания содержался йод – он уменьшает вязкость крови, повышает тонус сосудов. Ешьте обязательно морскую капусту (сухую измельчите на кофемолке и принимайте 1 раз в день по 1 ч. л. вместо соли с едой).

Разжижению крови способствуют продукты, содержащие таурин. Он также нормализует кровяное давление, его много в морепродуктах и морской рыбе. Добавьте в рацион грецкие и миндальные орехи (по 1 ст. л. в день).

Употребление в пищу чеснока уменьшает вязкость крови. Включите в свой рацион дыню, грейпфрут, красный болгарский перец и помидоры.

Способствуют разжижению крови трава донника, гинкго билоба, черешня и вишня.

Отлично разжижает красное сухое вино. По бокалу вина в день с едой – отличное средство.

А вот и рецепты.

- К 250 г очищенного чеснока добавить 300 г меда, настоять 3 недели и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды.
- 100 г молотого мускатного ореха залить 0,5 л водки, настаивать 21 день, ежедневно встряхивая, затем отфильтровать. Пить по 20-30 капель в 1/4 стакана горячей воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Между порциями настойки (0,5 л) перерыв 10 дней, всего 5 курсов.
- Корица и имбирь разжижают кровь. Свежий корень имбиря (4 см), щепотку корицы на кончике ножа, 1 ч. л. зеленого чая залить 0,5 л кипятка, дать настояться, процедить, добавить половинку лимона и мед по вкусу. Выпить в течение дня.
- Хорошо помогают разжижать кровь корни тутовника (шелковицы). Взять 200 г свежих корней тутовника, измельчить и промыть. Положить в эмалированную кастрюлю, залить 3 л холодной воды и оставить на час. Затем поставить на медленный огонь, подержать 15 минут после закипания, снять с огня, остудить, процедить и поставить в холодильник. Принимать 5 дней по 200 г 3 раза в день до еды. Затем перерыв 2-3 дня. Пройти 3 таких курса.

Будьте здоровы!

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 7507

НЕУДОБНАЯ ПРОБЛЕМА

Эта болезнь хоть и называется красиво – метеоризм, но никакого отношения к космосу не имеет. Бывает, после еды громко начинает урчать в животе, хуже того – из вас совершенно непроизвольно начинают выходить газы. Да еще громко! Что делать?

Вообще-то правильнее поставить вопрос: чего не надо делать? Прежде всего, не надо есть много сладостей и сахара – они вызывают наиболее сильное брожение. Откажитесь от жареного картофеля, газированной воды, капусты и свежего черного хлеба. Лучше белковая пища – мясо, творог, рыба. Горох полезен, но это продукт опасный в смысле образования газов. Вымачивайте горох перед тем, как его варить, не менее 12 часов – и он не подведет вас. И варить лучше не в кастрюле, а в сковородке – это обезвредит его на все сто процентов.

Проблема была хорошо известна и нашим предкам. Видимо, «щи да каша – пища наша» вызывала немало неудобств в замкнутом душном пространстве русских изб. Поэтому с самых стародавних времен дошли до нас простые и действенные травяные рецепты против вздутия живота.

Например, такие.

- **Настой ромашки**. 1 ч. л. цветков залить стаканом крутого кипятка и настаивать примерно минуту. Тщательно процедить через марлю и пить маленькими глотками. Выпивать надо 1-3 стакана в день, в зависимости от того, как сильно образуются газы.
- **Корень аира**. Неполную чайную ложку растертого в порошок корня замочить в стакане холодной кипяченой воды на 12 часов, затем настой подогреть, не доводя до кипения, процедить. Готовый настой разделить на шесть частей. Перед употреблением каждую порцию подогревать. За день надо выпить все шесть порций.

Ну а если с помощью диеты и трав вам не удалось избавиться от проклятых газов, есть смысл обратиться к врачу. Ведь за этим безобидным «пук» могут скрываться серьезные заболевания желудка, кишечника, печени, желчного пузыря и даже сердца.

Адрес: Ярыш Н.А., г. Омск, т. 3812- 62-39-64, +7-950-781-73-01



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



КОГДА ЛЕЧИТЬСЯ НАДО ВСЮ ЖИЗНЬ

Облитерирующий эндартерит ног у меня начался в 1970-х годах. Лечился. Сейчас беспокоят ноги ниже колен. При ходьбе становятся как чужие, начинает давить сердце. Дома почти не сижу, гуляю, работаю в саду. Уже 2 года на диете. При росте 176 см весил 96 кг, а теперь 73 кг. Подскажите, что дальше делать. Жду ваших советов.

Адрес: Тарасову Михаилу Фотиевичу, 453103, Башкортостан, г. Стерлитамак, пр. Ленина, д. 38-А, кв. 48

Облитерирующий эндартериит (атеросклероз ног, перемежающая хромота) требует постоянного лечения. Чем старше больной, тем внимательнее надо к этому относиться. Мы уже рассказывали о вашей болезни довольно подробно. Вспомним, с чего все начинается и чем грозит.

Сначала страдают мелкие кровеносные сосуды, потом идут серьезные атеросклеротические изменения в тканях. При напряженной работе, физических перегрузках, как и при эмоциональном стрессе, а также под воздействием вредных веществ происходят спазмы сосудов. Если такое случается часто, нарушается кровообращение и происходят органические изменения стенок сосудов. Из-за сосудистой ишемии возникает боль при ходьбе, и приходится все чаще отдыхать. Стенки сосудов утолщаются, их просветы уменьшаются, образуются тромбы. Боль появляется уже не только во время ходьбы, но и в состоянии покоя, особенно в горизонтальном положении. В конце концов ткани гибнут, может развиться гангрена. Задача больного – не допустить этого, постоянно занимаясь профилактикой.

Прежде всего следует избегать вредных факторов. К ним относятся, например, курение, употребление алкоголя, работа с токсичными веществами. Кроме того, длительные депрессивные состояния, нерациональное питание, переохлаждение. Сказываются травмы (переломы, ушибы) и ношение неудобной обуви (к ней относятся и резиновые сапоги), последствия операций и некоторых хронических инфекций. Есть мнение, что болезнь связана с аутоиммунными процессами. То есть организм вырабатывает антитела против собственных клеток сосудистых тканей. По большому счету, причины недуга пока остаются для медиков загадкой. Тем более надо беречь себя и укреплять здоровье.

Обострение может спровоцировать и лишний вес. Очень хорошо, что вы, Михаил Фотиевич, избавились от него, снизив нагрузку на больные сосуды, что стараетесь двигаться. Что еще важно? Наблюдаться у врача и периодически обследоваться. При необходимости делать УЗИ с допплерографией, контрастную ангиографию. Есть и такие методы диагностики, как реовазография, капиллярография. Кроме болей, должны насторожить изменения окраски стоп, припухлость, плохо заживающие ранки, потеря чувствительности. Это серьезные поводы для обследования.

Надо принимать лекарства, назначенные врачом. Обычно среди них сосудоукрепляющие средства, которые строго дозируются, а также антикоагулянты (против тромбов), антигистаминные, спазмолитические препараты и витамины. Доктор может направить вас и на физиотерапию, и на лечебную физкультуру, которая обязательно нужна. Выполняйте и сами специальные упражнения, лежа на спине. Также полезен легкий массаж (продвигайтесь от кончиков пальцев вверх).

Уделяйте особое внимание гигиене ног и делайте контрастные обливания. Носите только удобную обувь – ногам должно быть комфортно. И, конечно, соблюдайте режим дня и отдыха.

Питайтесь рационально. Больше зелени на столе! В травках содержится дигидрокверцетин – антиоксидант, укрепляющий сосудистые стенки. Он же входит в состав таблеток.

Чтобы не допускать застоя и улучшить кровоток, пейте горячие настои желчегонных трав (они же мочегонные). Рецепты мы уже печатали неоднократно. Тогда кровь будет очищаться благодаря хорошей фильтрации через печень. А значит, уменьшится риск воспаления, аллергической реакции.

Если предложат санаторно-курортное лечение, не отказывайтесь! Полезна и гирудотерапия, но нужен хороший специалист.

Прогноз во многом зависит от вашей бдительности, старательности, дисциплинированности.

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Что можно использовать против пролежней? Дайте, пожалуйста, совет!

Сураева Ярославна Владимировна, г. Чистополь

Уважаемая Ярославна Владимировна, пролежни – это повреждения кожи, которые возникают из-за сдавливания тканей под массой неподвижного тела. Чаще они появляются в тех местах, где выступают кости (крестец, копчик, лопатки). Кровь там циркулирует плохо, и ткани остаются без питания, без кислорода, в результате чего постепенно отмирают.

Даже при хорошем уходе могут появиться пролежни. Поэтому для профилактики необходимо ежедневно осматривать те места, где они вероятнее всего могут образоваться. И если вы их обнаружили, сразу же приступайте к лечению.

Первым делом ослабьте давление на поврежденные учатки. Используйте подручные средства: резиновые круги, надувные подушки, свернутые кольцами махровые полотенца, поролон. Следите за постельным бельем, чтобы не было грубых складок. Переворачивайте лежачего больного с боку на бок, делайте ему массаж – постарайтесь восстановить кровообращение в местах поражения.

Ежедневно протирайте тело влажными салфетками или приготовьте такое средство. Смешайте 1 ст. л. растительного масла и 5 капель эфирного масла мяты, эвкалипта, пихты или лаванды (чередуйте их, используя по



2 недели каждое). На 1 ст. л. масляной смеси – 2 ст. л. спирта и 1/2 стакана воды. Взболтайте, смочите в составе мягкую ткань и разотрите все тело. Если не нравится масло, можно добавить 1 ст. л. любимого крема. В аптеке достаточно лекарственных повязок для обработки пролежней.

Летом применяйте свежие травы. Возьмите листья подорожника и мокрицы, положите их в кастрюлю с кипятком. Затем достаньте вилкой и выложите на ткань размером в 2 раза больше раны. Слой травы должен быть 0,5-1 см. Делайте теплые травяные компрессы. А зимой используйте сухие цветки календулы (ноготков) и листья подорожника (по 1 ст. л.). Кашицу из распаренных растений разместите между двумя слоями марли.

Календула вообще очень эффективна, с ней делают и мази. Вот старый рецепт: измельчить в кофемолке 1 ст. л. сушеных цветков и смешать порошок с 1 тюбиком (50 г) вазелина. В аптеках продают настойку календулы. Можно смешать 1 ч. л. такой настойки с 5 ч. л. ланолинового крема. Лучше наносить такую мазь тонким слоем, когда уже начнет появляться новая тонкая кожица.

Можно приготовить мазь на меду. Смешать хороший пучок листьев подорожника и большую пригоршню цветков календулы. Все мелко нарезать и добавить 2-3 ст. л. меда. Перемешать и настоять часок. Затем поставить на маленький огонь. Постоянно помешивая, довести до кипения. Остудить и процедить через марлю, хорошо отжав сырье. Хранить в холодильнике. Наносить тонким слоем на ночь. Утром смывать розовым раствором марганцовки. После подсыхания припудривать крахмалом. И так – до заживления.

В пчелиных сотах остается воск. Его можно собрать и приготовить с ним мазь. Нагреть 1/2 стакана растительного масла, добавить кусочек воска (только натурального!) величиной с грецкий орех и прополиса – с горошину. Все хорошо перемешать и поставить в холодильник. Получается плотная мазь, которая помогает даже от плохо заживающих ран, а также уплотнений в груди. Конечно, прополис пощипывает, но отлично лечит, и пролежни проходят.

Против пролежней можно использовать каланхоэ, традесканцию, герань. Растолочь с молоком 2-3 листика, смочить этим соком салфетку и приложить к ране на 2-3 часа. Затем нанести жирный крем.

Однако стоит помнить: запущенные пролежни должен лечить врач, чтобы избежать тяжелых осложнений.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИРЕНЬ

Очень прошу рассказать подробнее о сирени. Я насушила белые цветки и почки, а как применять их и от чего, не знаю. Говорят, сирень хорошо помогает больным суставам.

Адрес: Шишлянниковой,109444, г. Москва, ул. Ташкентская, д. 17, корп. 2, кв. 76

Существует много видов этого красивого растения, самый распространенный у нас – сирень обыкновенная.

В народной медицине используют ее листья, почки во время распускания, кору и любые цветки, от фиолетовых до белых. Но как лекарственное растение сирень мало изучена. Хотя известно, что в цветках содержатся эфирное масло, кумарины, флавоноиды, аскорбиновая кислота и много других биологически активных веществ. В коре, листьях и цветках обнаружен горький гликозид сирингин. Однако кроме полезных, есть и токсичные вещества. Поэтому чаще сирень все-таки применяют наружно. При употреблении снадобий из нее внутрь важно соблюдать дозировку.

Растение действительно используют для лечения суставных заболеваний. При ревматизме, подагре, а также пяточных шпорах эффективна настойка. Высушенные цветки надо залить водкой (1:10). Настоять 10-14 дней в плотно закрытой посуде, ежедневно встряхивая, и процедить. Хранить в бутылке из темного стекла. Растирать настойкой больные места, делать с ней компрессы и принимать внутрь 2 раза в день по 30 капель с 1/4 стакана воды. Это противовоспалительное средство, понижающее температуру, препятствующее отложению солей в суставах.

Листья сирени способствуют созреванию нарывов и очищению ран от гноя. Заживление идет быстрее, если прикладывать измельченные свежие листочки. А для промывания гнойных ран готовят отвар. Надо взять 10-15 свежих промытых листьев. Нарезать их, залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настоять 2 часа и процедить. Смачивать в отваре тампон и обрабатывать рану.

И головную боль можно снять при помощи свежих листьев сирени. Уложить их в марлю, свернуть рулоном и завязать на голове через лоб к затылку.

При травмах опорно-двигательного аппарата можно использовать домашнюю мазь из цветков сирени. Измельчить 2-3 ст. л. сырья и растереть с 2-3 ст. л. сливочного масла. Поставить на солнце на 5 дней, затем убрать в холодильник. Втирать в ушибленное место. Средство усиливает кровоток и снимает боль. А в нашей семье делали масляную вытяжку. Бабушка насыпала цветочки сирени в бутылку из темного стекла, заливала доверху растительным маслом, закрывала пробкой и ставила на солнечное место. Каждый день поворачивала. Через 2 недели кипятила 40 минут на водяной бане на медленном огне. Остывшее снадобье процеживала в чистую посуду. Такое масло всегда стояло в холодильнике. Все ушибы, ссадины мы, дети, просили помазать им, а то йод «кусается».

В Болгарии настойкой сирени лечат эпилепсию. Наполняют посуду белыми цветками (не плотно) и заливают белым сухим вином. Плотно закрывают и ставят в темное прохладное место, но не в холодильник. Выдерживают 21 день, встряхивая ежедневно, затем процеживают. Принимают перед едой по 1 ст. л. с 1/4 стакана теплой воды. Курс – 3 месяца, перерыв – 1 месяц. Всего 3 курса.

На Руси при эписиндроме раньше принимали водный настой из сухих цветков сирени. А в СССР из ее листьев был разработан препарат от малярии. Но из-за развала страны он не успел пройти клинические испытания.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».



Чуткие руки остеопата



Остеопатия – удивительное направление медицины, в котором диагностика и лечение осуществляются только руками врача. В основе его – фундаментальные знания анатомии и физиологии и высочайшая чувствительность рук врача-остеопата. Лекарств остеопаты не применяют, но порой помогают больным даже в таких случаях, когда официальная медицина оказывается бессильной. В чем же состоит метод остеопатии? Какие болезни она лечит? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач, доктор остеопатии Н.Г. ПАНФИЛОВА.

– Надежда Григорьевна, в чем принципиальные особенности остеопатии как медицинского направления? И почему она так называется?

– Остеопатия – это отдельная медицинская наука со своей идеологией и философией, своими методами работы с пациентом. Она рассматривает человека как единство физического тела, души и духа. К тому же остеопатия считает, что человек когда-то встал на две ноги ради общения с себе подобными, а потом научился производить какие-то блага для себя и других, в том числе лечить. Вот почему единственным инструментом лечения остеопаты признают человеческие руки. Конечно, мы используем специальные техники и методики, но именно чуткие, умные руки остеопата способны найти то, чего не улавливают даже медицинские приборы – внутреннее напряжение фасций и связок, начало изменений в тканях, нарушения ритма в работе органов, короче, все, что работает не так. В том месте, где есть какое-то напряжение, воспаление или отек, меняются свойства ткани, и остеопат это почувствует. Благодаря своим рукам мы можем провести полную диагностику и, что особенно важно, запустить механизм самоисцеления и саморегуляции организма.

Остеопатия – это не учение о патологии костей, как вроде бы следует из ее названия, а наука о том, чтобы сделать человека существом с более крепким основанием и более крепким стержнем. Основание – это крестец, стержень – позвоночник. А управляет этим и всем остальным головной мозг. Вот и выходит, что остеопаты лечат все человеческое тело, уделяя главное внимание поиску первопричины недуга, а не вправлению отдельного позвонка.

– Как вы проводите диагностику? Ощупываете все тело?

– Совсем не обязательно ощупывать всего человека. Можно просто положить руку на тело. В любом его месте имеются фасции – участки соединительной ткани, окружающие каждое мышечное волокно, каждую мышцу, каждый орган. Фасции пронизывают и соединяют все наше тело – от кончиков пальцев ног до макушки. Фасции, связки, суставы, мышцы образуют единую систему. К тому же в организме есть и единая система жидкостей. Этого единого человека можно чувствовать, а значит – диагностировать. Мы чувствуем напряжения, натяжения, тягу в каком-то направлении… Потом, в дальнейшем, если надо, проводится местный осмотр.

Но нередко удается поставить диагноз, когда пациент еще в дверях. Представьте: человек входит, и у него голова наклонена в сторону, одно плечо выше другого, уши на разной высоте, смотришь на лопатки – они тоже разные, таз расположен неровно, а когда пациент встает, то одну ногу подгибает в колене. Ясно, что перед нами случай какого-то заболевания. А дальше можно по напряженной позе, по положению шеи, по самой осанке увидеть, что, скажем, у ребенка сколиоз, или у взрослого остеохондроз, выраженный там-то и там-то…

Одновременно с диагностикой я сразу начинаю лечение – по ходу дела правлю то, что вижу. Иногда работаю на краниосакральном ритме.

– Что такое краниосакральный ритм?

– О том, что у человека есть пульс определенного ритма, в среднем 70-80 ударов в минуту, знают все. Есть дыхательный ритм: примерно 20 вдохов в минуту. Но существует еще такой ритм, который мы называем краниосакральным (от слов «кранио» – голова, «сакрус» – крестец). Остеопаты его умеют измерять. Этот ритм, обычно от 8 до 12 пульсаций в минуту, присущ человеку от рождения. У каждого он свой. Когда яйцеклетка оплодотворяется сперматозоидом и возникает новая клетка, из которой потом вырастает весь человек, эта единственная клетка уже начинает пульсировать. Это и есть краниосакральный ритм. У взрослых в этом ритме пульсируют клетки, органы и прежде всего мозг. Мозг дышит – делает вдох-выдох, вместе с ним дышат кости черепа. Они никогда полностью не срастаются. Медики привыкли считать, что череп – это монолит. Нет, если он монолит, то это болезнь, которую мы называем компрессией черепа и стремимся устранить, чтобы кости черепа двигались.

При тяжелых болезнях краниосакральный ритм может быть очень ослаблен, и тогда мы начинаем лечение, восстанавливаем ритм. Например, у детей, страдающих аутизмом, краниосакральный ритм резко изменен. Американские остеопаты работали на этом ритме с аутичными детьми и добивались хороших результатов.

– Почему остеопаты уделяют особое внимание шее?

– Представьте себе, что в подзатылочной области – большое напряжение, компрессия (сдавление, сжатие). Значит, нарушено кровоснабжение мозга, затруднен приток и отток крови, а также других жидкостей – ликвора и лимфы. А все вены и артерии, которые питают мозг (не говоря уже о 12 нервах), проходят через шею. Нарушение проходимости этих сосудов чаще всего связано или с компрес-



сией подзатылочной области, или с подвывихом шейных позвонков, через которые перекидываются артерии. Смещенные шейные позвонки вызывают напряжение в этой области, спазм какой-то артерии, могут даже просто ее сдавить, пережать. А мы потом удивляемся, что у малыша повышенное внутричерепное давление или что у взрослого артериальная гипертензия. Поэтому, конечно, любой остеопат прежде всего обращает внимание на область шеи, и еще на пояснично-крестцовую область – именно там чаще всего лежат корни серьезных болезней.

– Какие еще нарушения устраняются остеопатически?

– Самые разные. Однажды ко мне обратилась женщина со страшными головными болями в течение 18 лет. Оказалось, что 18 лет назад у нее была удалена матка. Диафрагма таза у этой женщины была вся напряжена, натянута. Очень сильное натяжение связок матки передавалось на оболочки мозга, поскольку они спускаются вниз вдоль всего позвоночника. И когда я расслабила эти мышцы на диафрагме таза, то головные боли прекратились. Для этого мне не нужно было работать на голове.

Вообще, анатомию и физиологию остеопат должен знать лучше любого другого врача. Например, мы лечим врожденные патологии глаз: косоглазие, тики, даже астигматизм – он возникает от аномального натяжения глазного яблока. Дело в том, что мышцы, участвующие в натяжении глазного яблока, прикрепляются к глазнице. Если у глазницы разные характеристики справа и слева, вот вам и астигматизм.

Близорукость тоже может быть результатом родовой травмы. Например, один глаз выступает больше, чем другой: один более дальнозоркий, другой более близорукий. Это тоже зависит от строения орбиты, от того, как ребенок шел в родах, какая сторона была у него сдавлена. Вообще, если вовремя обратиться, остеопат может устранить многие последствия родовой травмы.

– Можно ли с помощью остеопатии лечить гипертонию?

– Легче всего поддается нейрогенная гипертония. Воздействием на определенные нервы и ткани мы можем регулировать сосудистый тонус, частоту сердечных сокращений и пр. Ну а если при гипертонии поражены почки, приходится заниматься ими тоже.

– За какие болезни костно-мышечной системы вы беретесь?

– Мы лечим артриты, артрозы, всё. Вот, например, плечелопаточный периартроз. Сам человек думает, что в его болях виноваты крупные мышцы. И врачи думают так же и лечат пациента, как правило, всеми техниками сразу. А эффекта нет, потому что виновата чаще всего малая грудная мышца. Поработаешь с ней, уберешь спастику – и никакого периартроза.

– А остеохондроз?

– Здесь самое важное – чтобы человек двигался. Мы даже даем специальные упражнения. Вообще чем больше человек двигается, тем более он подвижен и тем меньше его поражает остеохондроз. Но уж если поразил, мы восстанавливаем подвижность в суставах, впускаем туда спинномозговую жидкость. Она омывает суставы и обеспечивает их восстановление. Можно помочь даже при грыжах, когда происходит набухание и раздавливание межпозвонковых дисков, и позвонки выдавливают участок спинного мозга в спинномозговую полость. Полностью восстановить сустав, возможно, и не удастся, но мы можем расслабить позвонки, улучшить питание сустава, убрать выпячивание спинного мозга и боль, вернуть человеку работоспособность.

Очень эффективна остеопатия при травмах, переломах. При наложенном гипсе мы убираем отек, восстанавливаем кровообращение, одновременно улучшается иннервация. Заживление ускоряется раза в четыре.

– Может ли человек сам что-то сделать, чтобы себе помочь?

– Остеопатия относится к холистическим, то есть целостным, натуропатическим методам. Но другой пример таких методов – всем известная индийская йога. Есть люди, которые по характеру не любят ходить к врачам, предпочитая добиваться здоровья своими силами. Они занимаются йогой. В зависимости от того, что именно у них не в порядке, они принимают ту или иную позу, и поза способствует тому, что органы или позвоночник сами встают на место.

Есть еще китайская гимнастика цигун, японская гимнастика Кацудзо Ниши – они тоже близки к элементам йоги. А вообще, я думаю, помогут любая сходная с йогой оздоровительная практика, и хорошая русская парная баня, и хождение босиком по траве. Человеку, живущему в большом городе, нужно периодически находить связь с природой. Заниматься теми или иными практиками, чаще выезжать за город, отдыхать, разряжаться от стрессов. Ведь от стрессовых воздействий могут начаться боли в позвоночнике, неприятности со стороны внутренних органов. А иногда достаточно просто выехать за город, снять стресс – и все пройдет.

– Посоветуйте какие-нибудь упражнения, чтобы расслабить хронически напряженные мышцы, например, шею.

– Очень эффективно снимают напряжение с мышц шеи вот такие простые упражнения. Они хороши при сколиозах, грыжах межпозвонковых дисков, но их не следует делать при периартрозе плечевого сустава.

- Сядьте, поставьте локти на стол, пальцы рук – на лоб, и нажимайте лбом на руки, напрягая шею. Руки препятствуют движению. Потом максимально, но не резко потяните шею вверх и назад, расслабьте задние мышцы шеи. Повторите упражнение.
- Поворачивайте голову вправо, удерживая ее правой рукой за скулу и висок и препятствуя повороту. Затем расслабьте шею. Повторите то же самое в левую сторону. При этом упражнении работают боковые мышцы шеи.
- Нажимайте правой рукой на правый висок, пригибая голову к плечу. Шея сопротивляется. Расслабьтесь. Потом повторите в левую сторону.

– Как снять головную боль?

– Возьмите матерчатый поясок от халата и повяжите голову над ушами. Стяните сильно, как жгут, на 1-3 минуты, заматывая вместе концы пояса. При этом уравновешивается давление во всей голове, она приходит в состояние симметрии, и головная боль исчезает.

Беседовал Александр ГЕРЦ



Клевер – бесценный подарок с лужайки

Клевер луговой принадлежит к семейству бобовых, а встретить его можно повсеместно. Не для того ли его дарит природа, чтобы человек мог в случае необходимости воспользоваться этим неприхотливым лекарственным растением? У красного клевера есть и такие целебные свойства, о которых мы даже не догадываемся.

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ – ПОД НОГАМИ

Все чаще думаю, что на нашей планете нет ничего случайного, лишнего. Читаю письма в «Зеленой аптеке» и каждый раз убеждаюсь в этом.

Здесь встречаются невероятные истории исцеления при помощи самых обычных растений, которые мы называем травой. Топчем их, не задумываясь. Расскажу об одном таком неиссякаемом источнике сил и здоровья – о самом обыкновенном луговом клевере.

С детства знаю его как красноголовку. Помню, как бабушка смазывала снадобьями из клевера мои побитые коленки, многочисленные царапины. И позже я часто слышала от нее, что красный клевер помогает телу освобождаться от мочевой кислоты. А она является основной причиной подагры и артрита.

Отвар, настой и настойка из него помогают при самых разных болезнях. Назову лишь некоторые. Например, кожные: псориаз, грибок стопы, фурункулы, ожоги. Или неполадки с пищеварением: расстройство желудка, запор, плохой аппетит. Благодаря клеверу быстрее проходят простуда, грипп, бронхит, любой кашель. Значительную помощь оказывает клевер и в лечении туберкулеза. Также он снимает мышечные судороги и облегчает состояние при ревматизме, артрите. Лечат им и болезни яичников, глаз, устраняют неполадки с мочевым пузырем. Некоторые снадобья из него можно давать детям. Их принимают даже от рака.

Клевер укрепляет мою нервную систему. Хорошо успокаивает, помогает при нехватке сил, жизненной энергии.

- **Отвар клевера** для приема внутрь готовят так: 1 ст. л. сухой травы с соцветиями заливают 1 стаканом воды, кипятят 1 минуту и настаивают в теплом месте 1 час. Перед употреблением процеживают. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.
- **Настой**: на 2 ст. л. сырья – 1 стакан кипятка. Настаивают и принимают так же.
- **Настойка**: 4 ст. л. соцветий заливают 0,5 л водки или разведенным 40%-ным спиртом. Выдерживают в теплом месте 10 дней. Принимать на ночь по 1 ч. л.

Зайцева Тамара Николаевна, Челябинская обл., г. Златоуст

СОК ВЕРНУЛ ГЛАЗАМ ЯСНОСТЬ

Не так давно узнал рецепт укрепления зрения и профилактики таких серьезных заболеваний глаз, как глаукома и катаракта. Уже успел убедиться в полезности рецепта.

Летом, как только на лугу зацветает клевер, иду собирать его. Нужны красные головки и молодые листики (поровну). Дома хорошенько промываю все под проточной водой, обсушиваю на полотенце и пропускаю через мясорубку с мелкой насадкой. Затем из зеленой массы отжимаю сок при помощи двухслойной марли и ставлю в холодильник. Им можно пользоваться 2 дня. Промываю глаза соком утром и вечером в течение трех-четырех недель, пока нахожусь в деревне.

Этого вполне достаточно, чтобы избавиться от всевозможных глазных воспалений, от усталости и рези, красных прожилок на белках. И заметно повышается острота зрения.

Всем, кто постоянно напрягает глаза, советую взять мой рецепт на вооружение.

Гаврилов Сергей, г. Воронеж

КОЖА СТАЛА ЧИСТОЙ

Из головок красного клевера моя жена делает целебную мазь, которой я практически вылечил псориаз. Обострений давно не было. А уж любые ранки, пролежни такой мази под силу и подавно.

Чтобы ее приготовить, надо запастись свежими цветками лугового клевера, промыть их и обсушить. Затем нарезать мелко либо перетереть в кашицу, используя керамическую ступку. Залить 1 ст. л. подготовленного сырья 50 мл кипятка и поставить на малый огонь. Жидкость должна выпариться. Когда останется вязкая кашица, отжать ее через двойную марлю и смешать с таким же количеством масляной основы.

Хранить готовую мазь в холодильнике. Наносить тонким слоем на пораженные участки кожи до двух раз в сутки.

Попов В.В., г. Астрахань

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КРАСНЫЙ КЛЕВЕР?

Клевер луговой (красный) – природный антибиотик. Он губительно действует и на вирусы, и на грибки. Избавляет от воспалений, хорошо очищает кровь. Средство противоопухолевое, мочегонное, отхаркивающее и слабительное. В народной медицине клевер красный используется и как лекарство от склероза. Примочки с ним помогают при ожогах, язвах и угрях.



НАПИТОК ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Говорят, что этот рецепт долголетия дошел до наших дней из Средних веков. Уже тогда люди знали, что ягоды черной бузины продлевают жизнь и молодость.

Узнала рецепт от родственников и пользуюсь им постоянно в течение последних нескольких лет. Решила поделиться с вами, поскольку чувствую положительное воздействие на весь организм. Вот он:

2 ст. л. сухих ягод черной бузины залейте 0,5 л воды, прокипятите 5-6 минут, остудите до 40°, добавьте 5 ст. л. меда, размешайте и процедите. Пейте настой теплым несколько раз в день.

Ягоды бузины прекрасно действуют на состояние кишечника. Настой выводит вредные вещества и обладает противоопухолевым свойством. Он укрепляет организм, так как содержит много биологически активных компонентов, улучшающих работу всех органов и систем.

С ягодами бузины полезно готовить не только отвар. Из них получается и целебное варенье. Его можно есть по 1 ст. л. в день за полчаса до обеда.

В качестве укрепляющего средства я еще принимаю каждое лето 3 раза в день по 1 ст. л. сока из яснотки, или крапивы глухой.

Мои родственники, которые делятся рецептами, из Краснодарского края. Все они отличаются отменным здоровьем и живут долго.



Быстрова Анна Ильинична, г. Псков

ОЖИВИМ СВОЕ ЛИЦО

Лет десять назад прочитала советы академика А.А. Микулина – известного, авторитетного долгожителя. Он доказал своим примером, что можно жить долго, оставаясь активным, деятельным.

Его советы, касающиеся улучшения внешнего облика, я взяла на вооружение и следую им неукоснительно. Дело в том, что с возрастом мы становимся менее эмоциональными. И биотоки, которые поддерживают упругость мышц, ослабевают. Именно поэтому мышцы лица тоже нужно и можно тренировать. Как именно? Чтобы лицо не было дряблым, следует 8-10 раз в день делать специальные упражнения:

- изо всех сил, так, чтобы задрожала голова, подтягивать по очереди то щеки к глазам и ушам, то кончики губ к зубам в течение 1-2 минут. Это нужно для того, чтобы активизировать кровообращение в лицевых мышцах и улучшить тем самым обмен веществ;
- утром и вечером полезен термомассаж лица. Возьмите два махровых полотенца размером с лицо. Одно смочите в такой горячей воде, которую сможете вытерпеть, и приложите на полминуты. Затем на минуту прижмите к лицу полотенце, смоченное в ледяной воде. Делайте такую процедуру утром и вечером по 2-3 раза. На нее уйдет не больше 5 минут, а результат отличный.

Федорова Ольга Геннадьевна, г. Зеленоград

ПОВЕРНЕМ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ

Много лет интересуюсь вопросами здорового образа жизни и долголетия, и потому набралось много и полезных советов, и мудрых мыслей на этот счет. Конечно, самое разумное – заботиться о здоровье не тогда, когда вышел на пенсию, а намного раньше.

Например, в Китае многие знают, что в период от 40 лет до 60, если не заниматься профилактикой, болезни будут накапливаются очень быстро. Именно это время называют «золотым двадцатилетием». От него во многом зависит долголетие. Главное условие – здоровый образ жизни: и разумное питание, и осмысленное поведение в отношении остального. Потому среди китайцев так много долгожителей. Ведь они еще в расцвете сил делают все, чтобы сохранить и преумножить резервы организма.

Сегодня уже все знают, как много пожилых людей в Китае занимаются специальными практиками. У них, кстати, существует поверье: если бежать спиной вперед, время поворачивается назад. Вот и бегают люди по утрам таким образом. А мы стесняемся не то что утреннюю зарядку в парке делать, но и просто ходить пешком, больше двигаться.

Еще одно важное правило я стал соблюдать каждый день. Узнал, что китайцы пьют много горячей воды, даже носят ее с собой в термокружках. Тоже привык это делать. Свой день начинаю с кружки горячей кипяченой воды. Она мгновенно включает весь организм, и в первую очередь пищеварительную систему, кишечник, что очень важно для общего состояния.

И в заключение – снова китайская мудрость. Вы наверняка знаете, что организм радующегося человека выделяет гормоны счастья – эндорфины. Они снимают напряжение, боль, усталость, повышают настроение. А если поводов для радости нет? Значит, надо искать их, причем постоянно. Улыбаться жизненно необходимо, чтобы организм чаще вырабатывал такие гормоны.

По сути, ведь человеку для радости не так уж много и нужно. И мы, я думаю, всегда в состоянии сделать себя и своих близких счастливыми.

Антонов Виктор Николаевич, г. Владимир



НЕРУКОТВОРНАЯ ИКОНА

Помню, приехала в гости к брату, а он мне рассказал, какое чудо произошло в одной из деревень их района. У одной бабушки вдруг на оконном стекле появился лик Богородицы с Младенцем. А дело было так. У Екатерины Ивановны в окнах дома были двойные рамы, но вот в одном окошке наружное стекло оказалось разбитым. Дело шло к зиме, становилось холодно, и тогда бабушка решила завесить окно со стороны улицы клеенкой. Так и сделала – все-таки теплее.

Наступила весна. Екатерина Ивановна надумала мыть окна. Снимает клеенку, которая спасла зимой от холодов, и видит, что на стекле – образ Богородицы с Младенцем.

От клеенки никаких отпечатков быть не могло, поскольку она была белой, без рисунка.

Екатерина Ивановна такое необычное изображение Богородицы видела впервые. Пошла к соседке. Но и та не знала, как называется такой образ. Достали они свои старые православные календари и стала внимательно их рассматривать. Так вот и определили, что появился на стекле лик Пресвятой Богородицы «Неувядаемый Цвет».

А потом Екатерина Ивановна пошла в церковь, нашла о. Сергия и все ему рассказала. Батюшка с певчими приехал к ней, отслужил молебен с акафистом – прямо на улице, около окна.

К вечеру того дня проявленная икона исчезла – словно растворилась. Но утром постепенно, словно по маленькому штриху, снова выстроился весь рисунок. А к вечеру опять исчез. И так продолжалось пятнадцать дней. Только потом образ Божией Матери перестал исчезать.

Удивительно и то, что нерукотворное изображение иконы «Неувядаемый Цвет» было обнаружено 16 апреля, а это – день празднования данной иконы. Разумеется, весть об этом разнеслась по всей округе. В деревню Черновка потянулись люди. Через дом Екатерины Ивановны проходило много людей. И восьмидесятисемилетняя бабушка терпеливо к этому относилась, всем старалась помочь.

Как-то раз приезжала в д. Черновка из Самары женщина и так сердечно молилась у иконы, так просила, так плакала. У ее племянницы родился ребеночек и заболел, находился в больнице, врачи не давали хороших прогнозов. Так вот она за этого младенчика и молилась. А потом позвонила и сказала, что выздоровел малыш (а сама плачет при этом, благодарит Божию Матерь).

Наверное, такие знамения и чудеса нужны нашим зачерствелым душам – чтобы остановиться перед чудесным образом Богородицы, посмотреть на Него и послушать свое сердце. Горит ли в нем вера или только тлеет?

Анусько Ульяна, г. Самара

ХОТИТЕ СЕМЬЮ – МОЛИТЕСЬ СВ. ПАРАСКЕВЕ

Найти настоящую любовь, создать семью – об этом тайно или явно мечтают все одинокие представительницы женского пола. Семья – словно малая церковь, и в Библии написано, что «нехорошо человеку быть одному».

Поэтому не стоит стесняться молиться о Божией помощи в поисках спутника жизни. Мало того, существуют иконы и святые, к которым нужно обращаться за помощью. Не сомневайтесь, молитва будет услышана!

Покровительницей семейного очага считается св. вмц. Параскева Пятница. Ей всегда молились девушки на выданье – чтобы поскорее выйти замуж. Но она не только молодым помогает, но и тем, кому далеко не 20. Моя 50-летняя подруга ездила на источник св. Параскевы, что в Старой Ладоге, ходила к чудотворной иконе этой святой в Александро-Невскую лавру, что в СПб. И – вымолила себе жениха. Говорит: «Святая Параскева помогла!»

Киничук Екатерина, г. Кингисепп

БЛАГОДАТНАЯ ПОМОЩЬ СТАРЦА

Я была в командировке в Петрозаводске. В выходной день заехала к подруге – сто лет не виделись, только созваниваемся да переписываемся. Нина тут же предложила съездить в Важеозерскую обитель. От Петрозаводска до этого монастыря – чуть больше 100 км.

Заправили машину бензином и поехали. Добрались быстро, без приключений. Встретили нас доброжелательно, провели небольшую экскурсию.

Я заметила, что все иноки с большим благоговением говорят о блаженном Владимире, Важеозерском чудотворце. Он много трудился в этом монастыре, а теперь там его могилка. И монахи идут туда за благословением инока Владимира. Делают это они всякий раз перед тем, как начать выполнять какое-либо поручение – послушание, как принято говорить у православных. По утверждению монахов, они после этого ощущают благодатную помощь.

А еще братия монастыря собирает сведения о чудесах, совершаемых на могиле бл. Владимира. Вот история одной женщины. Когда она была маленькой девочкой, у нее появилось рожистое воспаление ноги. Ее отвезли в больницу. Врачи сказали, что нужна ампутация.

Родители не согласились на операцию, забрали девочку и поехали на могилку к блаженному Владимиру. Там отец посадил девочку около могилки, а сам опустился рядом на колени и молился, молился. И молитвы были услышаны – операция, к удивлению врачей, не понадобилась. Воспалительный процесс прекратился, девочка вскоре выздоровела. Теперь приезжает в монастырь, чтобы поблагодарить бл. Владимира за спасение.

Иликова Д., г. Орск



С ФУРУНКУЛОМ ШУТКИ ПЛОХИ

Иногда случается так, что пустяковая болячка может вызвать серьезные проблемы. Хотя фурункулы на самом деле такой уж легкой болезнью и не назовешь. Только все равно многие относятся к ним не очень ответственно. Я тоже раньше так же поступал – к врачам не ходил, особых правил не соблюдал. Покупал в аптеке мазь, привязывал к появившемуся воспалению, а когда фурункул почти созревал, выдавливал его, чтобы поскорее избавиться от назойливого прыщика. Было так до одного случая, из-за которого я находился буквально на пороге смерти.

Как обычно, под мышкой появился фурункул. Это я сейчас понимаю, что если они возникают часто, что-то не в порядке с организмом. Но в 27 лет не обращаешь особого внимания на такие вещи. Мне нужно было ехать на соревнования по плаванию, потому я решил ускорить процесс. Намазал кожу мазью с дегтем, а поверх сделал теплый компресс. Фурункул набух, и я его выдавил, обработав кожу спиртом. Вроде все было нормально, но через два дня, вернувшись домой, почувствовал себя очень плохо. Поднялась температура, жутко болела голова, меня рвало, бил озноб. Думал сначала, что отравление, но когда потерял по пути в туалет сознание, соседи по общежитию вызвали скорую помощь. Как говорили врачи, меня откачали с трудом.

Выдавив свой фурункул, я занес инфекцию в кровь, а с ней она попала в головной мозг. У меня развился гнойный менингит, и спасли мою жизнь только сильнейшие антибиотики и профессионализм докторов. Лечился долго, потом еще дольше восстанавливался – лекарства ударили по печени. Последствия того случая чувствую до сих пор.

После этого я уже никогда не давлю прыщи и даже не пытаюсь самостоятельно лечить фурункулы, если они появляются. Испытав однажды такое, больше рисковать не хочется. А всем, кто сталкивается с этой проблемой, даю жизненно важный совет: фурункулы нельзя греть, давить, прокалывать и срезать. Он должен созреть и лопнуть сам, только потом нужно обработать ранку. Если же фурункул вскочил вблизи лимфоузлов или головы, тут лучше вообще не рисковать и идти к врачу.

Артамонов С.П., г. Москва

НЕ ЖГИТЕ КОЖУ КЕРОСИНОМ!

Сейчас идет летний сезон, детишки едут в пионерские лагеря. Иногда так случается, что привозят с собой «подарок» для родителей – педикулез. Это, конечно, неприятно, но ничего здесь стыдного нет. Иногда мамы ругают ребят за неопрятность, только они ни в чем не виноваты. Подцепить вшей просто, особенно в большом коллективе. Гораздо ужаснее то, что до сих пор многие родители и бабушки в таких случаях мучают детей варварскими способами избавления от насекомых. Столкнулась тут с одной знакомой, которая вела за руку внучку. У бедняжки волосы были коротенько острижены, а кожа на голове покраснела. Увидев мой удивленный взгляд – я девочку знаю, у нее никаких проблем раньше не было, – бабушка сказала, что та приехала из пионерлагеря с вшами, ее пришлось остричь, а голову обработать керосином. Еще бы тут не обжечь нежную детскую кожу! У взрослого-то от керосина шелушение и раздражение начинаются. На мой вопрос, почему не использовали специальный шампунь, который продается в аптеке, было сказано, что там одна химия, да и вообще керосин – старое проверенное средство.

Еще один случай расскажу про керосин. У знакомого случился приступ радикулита. Он нашел рецепт, в котором надо было намазать поясницу керосином, укутать и оставить на 30 минут(!) или до появления жжения. А он решил, что чем дольше, тем лучше. И лег так спать. Наутро проснулся с ожогом.

Другая знакомая начала горло керосином мазать при ангине. И тоже получила сильный ожог.

Вот я подумал – как иногда бывает опасна народная медицина, если ее рецепты попадают в руки неразумных людей! Ссылаться на опыт прошлых поколений в таких случаях глупо. В старые времена и операции делали без наркоза, в лучшем случае влив водки в рот. Раны поливали горячим маслом и прижигали каленым железом вместо того, чтобы промыть и продезинфицировать. Вот тот же педикулез – зайди в аптеку и купи крем или шампунь, который избавит и от вшей, и от гнид за один раз. Без всяких ожогов и раздражения. Да, есть там химия – так ведь и керосин не с цветов собирают. Если уж совсем не хочется прибегать к химии – пожалуйста, есть дегтярное мыло, чемеричная вода, клюква. И от ангины и радикулита есть безопасные народные средства, сколько их уже опубликовано даже в нашей газете! Зачем выбирать экстремальные?

Я согласна, что во многих случаях лекарства можно заменять народными средствами – настоями, отварами целебных трав. Действуют они мягче, стоят дешевле. Но ведь и ими надо грамотно пользоваться. Соблюдать дозировки, время приема, да и перед выбором лечения надо взвесить все за и против.

Миронова Анна Николаевна, Республика Коми, г. Воркута

СЛАДКАЯ ОБМАНКА ДЛЯ МОЗГА

В последнее столетие в мире, особенно в более богатых странах, в том числе и в России, неуклонно увеличивается количество людей, которые болеют диабетом II типа. Большинство врачей сходятся во мнении, что виной тому – злоупотребление сахаром и ожирение. Меня эта тема интересует, потому что в семье были случаи диабета, и мне не хочется тоже им заболеть.

Как только сахар начали обвинять в разных бедах, сразу же придумали разные сахарозаменители. В том числе синтетические подсластители с нулевой калорийностью, которые вроде бы никак не влияют на вес, а дают только сладкий вкус во рту. Их стали



добавлять в разные «диетические» напитки, которые сейчас очень популярны – колы, газировки. Действительно, чего тут страшного – к одной химии подмешать другую, написать «0 калорий».

Только недавно обнаружилось, что эти бескалорийные напитки как раз способствуют ожирению. Дело вот в чем.

Для нашего мозга единственный источник энергии – глюкоза. Если вы съедаете что-то сладкое с обычным сахаром, как только глюкоза попадет в кровь и достигнет мозга, он сразу дает сигнал о сытости. С бескалорийными же подсластителями эта система не работает – во рту сладко, а мозг никакого питания не получает. Раз его обманешь, второй – и потом он начинает подавать сигналы голода.

Лучше всего не пить никаких газировок, утоляя жажду водой. Но если у вас цель сбросить вес, а такие напитки вы любите, не надо тешить себя ложной надеждой, что вам удастся похудеть. Понаблюдайте за собой – не стали ли вы больше есть? Если да, то откажитесь от любых газировок. Одного этого будет достаточно, чтобы сбросить парочку килограммов без особых усилий.

Марьина Н.К., г. Санкт-Петербург

КОМУ ВРЕДНА РЕДЬКА

Сейчас наступили темные ночи, и корнеплоды пошли в рост. Скоро можно будет собирать первый урожай редьки, хрена, репы, брюквы. Растения эти не только питательны, но и полезны для здоровья. Это хорошие средства для профилактики атеросклероза, потому что они очищают сосуды от холестерина и богаты витамином РР, укрепляющим стенки сосудов. В них содержатся фитонциды и вещества, обладающие отхаркивающим действием. При простуде сок репы или редьки с медом – наилучшее средство от кашля. Благотворно действуют они на печень и желчный пузырь, предотвращая застой желчи и даже растворяя камни. Одним словом, настоящие целители. Только далеко не всем они полезны, особенно редька, которая из них является самым сильным лекарством. При некоторых заболеваниях есть редьку и лечиться соком или отварами из нее нельзя.

- В редьке (а также в репе, брюкве) содержится много грубой клетчатки. Она нам нужна, но только не при воспалениях кишечника, метеоризме, колите, язве желудка. В этих ситуациях употребление редьки может привести к еще большему воспалению.
- Нельзя есть редьку при заболеваниях почек, так как она раздражает нефроны эфирными маслами, которых в ней немало.
- Перенесенный инфаркт или другие серьезные заболевания сердца – тоже противопоказание. Редька может вызвать усиленную работу сердечной мышцы, что в таких состояниях опасно.

Если после того, как вы съели кусочек редьки, появились неприятные ощущения, боль в животе, значит вам ее нельзя. То же самое с репой и хреном.

Болдырева Н.Г., Вологодская обл., г. Череповец

ЛУЧШИЙ ХЛЕБ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Хочу предложить рецепт булки для тех, у кого есть проблемы с желудком.

Ничего, кроме этой булки, есть не могу. Этот рецепт попал ко мне лет 25 назад. Списала в точности с того рецепта, что дали мне.

Взять 1 кг хорошей пшеничной муки, просеять. Влить в нее 0,5 л очень горячего кипяченого молока, добавив соли по вкусу. Растереть, чтоб не осталось крупинок. Когда запарка остынет, добавить к ней 50 г размешанных в молоке дрожжей и круто замешать – нужно месить полчаса. Когда тесто поднимется, обмять его, чтобы осело. Когда снова поднимется, снова обмять. Теперь формуем булку – и на противень, смазанный маслом. Как поднимется на противне, смазать теплой водой и в духовку на 45 минут при 180-200°. Употреблять на следующий день.

Хлеба хватает на 2 дня. Он просто тает во рту без жевания.

А еще посоветую средство от изжоги. Нужно жевать 5 зерен овса, глотая



слюну, и так долго, пока во рту не останется от овса только мякина. Ее выплюнуть.

Буду очень рада, если кому-то пригодится мой рецепт.

Адрес: Тюфекчиевой Любови Николаевне, 307179, Курская обл., г. Железногорск, пер. Детский, д. 14, кв. 76

ПОПРОБУЙТЕ ПОРТУЛАК!

Каких только экзотических растений сейчас не найдешь на огородах у дачников. Вот и в «Лечебных письмах» часто пишут про какие-то новые, незнакомые многим овощи, зелень и ягоды. Я, если вижу что-то, стараюсь найти семена, посадить. Не все вырастает – не прижился пажитник, слишком холодно ему, а бизонью ягоду, о которой писалось несколько лет назад, даже не получилось найти – в Интернете видела саженцы на продажу, но не в наших краях. Зато теперь у меня есть небольшая грядочка с корневым сельдереем, фенхелем, в теплице растет физалис, а рядом с малиной – съедобная бузина.

Хочу и я внести свою лепту и рассказать о растении, которое у нас не очень популярно. Я его выращиваю уже 3 года, из семян – это однолетник. Речь идет о портулаке огородном. Самые близкий, но все же далекий его родственник – гречиха. Портулак разводить несложно, главное, чтобы рос он на свету в сухом месте. У него стелющийся стебель, а листья мясистые. Цветки совсем скромные, желтенькие. В пищу годятся молодые листики и побеги, обрывать их можно вплоть до сентября. А для лекарственных целей и более плотные листочки пойдут.

Портулак – это уникальное лекарство. Древние доктора рекомендовали его для очищения организма, советовали употреблять средства на его основе людям пожилого возраста и тем, кто восстанавливается после тяжелой болезни. Он успокаивает нервную систему, помогает бороться с бессонницей, полезен для почек и печени. Его нужно употреблять при сахарном диабете, так как он снижает уровень глюкозы в крови. Но в аптеках вы его не найдете – у нас он малоизучен, и официально его не заготавливают. Хотя в пищу употреблять его можно и нужно – и оздоровитесь, и насытитесь.

Побеги портулака можно добавлять в салаты, супы, есть как отдельный гарнир. Для этого их надо отварить в подсоленной воде, добавив туда немного уксуса и 2-3 зубчика чеснока. Когда они станут мягкими, слить воду и 5-6 минут потушить с растительным маслом – настоящее объедение!

Еще портулак можно мариновать и потом использовать для солянки, борща, праздничных салатов. Делается это так:

в 1 л горячей воды растворить 2 ст. л. соли, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, добавить 3 зубчика чеснока, по веточке укропа и петрушки, 2 листочка лаврушки. Можно, если хотите, добавить листья смородины, вишни, дуба – я пробовала разные варианты, мне все нравится. Маринад закипятить, а листья и нарезанные на 5-сантиметровые кусочки побеги портулака уложить в стерилизованную банку. Залить кипящим рассолом, закатать.

С молодым портулаком можно делать начинку для пирожков и фаршированных перцев – предварительно отварить в подсоленной воде, а потом пропустить через мясорубку с зеленью, чесноком, луком.

Для оздоровительных целей проводите недельные курсы очищения настоем портулака – горсть листьев бросить в чайник, залить кипятком, настоять под одеялом полчаса. Пить по чашке 2-3 раза в день. Нельзя это средство тем, у кого высокое давление, так как портулак может его повысить.

Шумилова Оксана Сергеевна, Московская обл., г. Дмитров

КАША – ИСТОЧНИК БЕЛКОВ

Сейчас, когда цены на продукты растут постоянно (такого в советское время не было никогда), нам, пенсионерам, в первую очередь приходится урезать расходы на самые дорогие продукты – мясо, рыбу. Курица подешевле, но не будешь же ее есть постоянно. Да и вредно с возрастом есть мясо слишком часто, особенно если есть отложение солей.

С другой стороны, без белков тоже нельзя, они нужны и сердцу,



и сосудам, и мышцам. Лишать себя белковой еды – значит, призывать к себе разные болезни. Уж лучше употреблять бобовые – фасоль, горох, чечевицу. Из них самая лучшая – чечевица. Она богата белками, в ней есть витамины, калий, железо, йод, цинк, она считается самой полезной при болезнях желудка, сердца, сосудов, при атеросклерозе. Чечевица может предотвратить развитие рака кишечника и молочных желез, она не вызывает вздутия живота и стоит недорого, и готовить легко.

Из нее можно варить суп, делать салаты с овощами и зеленью. Ее не нужно замачивать, при варке соль не класть – когда сварится, посолить немного. Хорошо из нее варить кашу и добавлять зелень, можно лук пожарить и в кашу положить, и корицу, и перец сладкий, морковь, изюм и хорошо ее есть со сметаной.

Адрес: Макар Галине Константиновне, 142903, Московская обл., г. Кашира, ул. Металлургов, д. 5, к. 1, кв. 148

АЙ ДА КОСТЯНИКА!

Каждое лето, отправляясь в лес по грибы, по ягоды, я приношу в корзинке не только чернику, голубику, малину и смородину. Иногда удается набрать и не самой популярной у лесников-грибников ягоды – костяники. Собирать ее не то чтобы тяжело, но уж больно медленно – урожайностью она не отличается, на одном кустике – маленькая горсточка. Так что ведрами ею не запасешься. Но и игнорировать я ее не могу – уж больно целебна костяника, не раз меня выручала. Не зря же ее иногда называют «северным гранатом» – по своим полезным свойствам, а не только внешним видом она не уступает зернышкам этого южного плода.

Ягоды ее – хороший источник витаминов, особенно С. Как и гранат, она богата железом потому ее советуют употреблять при малокровии. Полезна она тем, у кого есть атеросклероз, поскольку очищает сосуды от холестерина. Есть в костянике даже фитонциды, поэтому я при начинающейся инфекции съедаю ложку-другую варенья или пью морс из замороженных ягод.

Костяника хоть и костлявая (как и гранат), но очень вкусная. Свежие ягоды я просто смешиваю с медом и сметаной и ем ложкой. Варю из них кисель – так же, как из других ягод, только предварительно растираю их толкушкой, чтобы измельчить семечки.

Очень вкусным получается варенье из костяники. Сначала готовлю сироп из 1 стакана сахара и 3 стаканов воды, заливаю им целые ягоды и варю еще 10 минут на слабом огне. Цвет у этого варенья прямо рубиновый.

Еще мне нравится витаминный квас из костяники.

4 стакана ягод растереть, залить 3 л воды, добавить 1 стакан сахара, поварить 15 минут, процедить, остудить. Добавить 10 г дрожжей, перелить в 3-литровую банку и оставить на 2 дня в прохладном месте.

Чтобы сохранить максимум витаминов, собранную костянику я стараюсь все же заморозить. Ягодки перебираю, промываю, обсушиваю, укладываю в небольшие порционные пакеты – и в морозилку. Зимой у меня всегда есть отличный источник витаминов и лекарство для сосудов.

У костяники полезны не только плоды. Настой листьев очень хорошо помогает при различных кожных заболеваниях. Так что если опоздали со сбором урожая рубиновых плодов, наберите листочков и используйте при прыщах, раздражениях и гнойничках.

Евтюхова С.П., Республика Карелия, г. Петрозаводск

ЕСЛИ СВОДИТ НОГИ

Существует много причин, из-за которых возникают ночные судороги в ногах, – варикоз, атеросклероз, ишиас, паховая грыжа. Даже у совсем здорового человека может свести мышцы так, что просыпаешься от боли, если перенапрячься днем или уснуть в неудобном положении. В любом случае, ногам нужна помощь. Конечно, надо лечить основную болезнь. Однако нельзя забывать и о том, что часто судороги связаны не столько с ней, сколько с недостатком важных микроэлементов и витаминов, которые не поступают в достаточном количестве в мышцы. Поэтому диета поможет уменьшить частоту ночных болей.

Какие продукты надо есть в больших количествах?

- Самый главный элемент – магний. Даже когда у вас все в порядке с сосудами, а в пище мало продуктов, богатых магнием, судороги будут обеспечены. Потому обязательно ежедневно ешьте курагу, чернослив, морскую капусту, любую зелень, овес (лучше цельный). Я советую начинать день с такого завтрака: горсть овсяных хлопьев, отваренная вместе с 2-3 ягодами кураги и чернослива, с орехами.
- Кальций – еще один минерал, из-за недостатка которого сводит мышцы. Особенно это важно для женщин в период климакса и после. Стакан кефира или тарелочка творога, квашеная капуста, горсть семян кунжута восстановят дефицит кальция.
- Чтобы кальций хорошо усваивался, нужен витамин D. Его получают из яичных желтков, молочных продуктов. Он образуется и сам в коже под воздействием солнца, но тут нельзя переусердствовать, чтобы не сгореть. Часок-другой утром и вечером под солнышком достаточно.
- Еще один противосудорожный элемент – калий. Он вообще очень нужен для нашего здоровья, без него страдают сердце, сосуды, почки. Враг калия – натрий, и чем больше соленого вы едите, тем меньше у вас калия. Найти же его несложно – в печеной картошке, бананах, кураге, сухофруктах, зелени.
- Нужны витамины группы В. Все они, кроме В12, в достаточном количестве содержатся в зелени, овощах, крупах. А В12 найдется только в животных продуктах, а еще в квашеной капусте, где его создают бактерии, и в пивных дрожжах, которые продаются в аптеках.

Если вас мучают судороги, откажитесь от вредных продуктов. Это жареные блюда, шашлыки, соленья, сладости. Самый большой враг – алкоголь. Я по себе замечаю – стоит выпить немного вина, как болезненная ночь обеспечена. Жирного поменьше, но растительного масла хотя бы ложку в день съедать.

Васильковская Наталия Григорьевна, г. Ростов-на-Дону



Нас исцеляет природа



Пусть эта история, рассказанная К.И. Дорониной, поддержит тех, кого считают безнадежными больными. Неизлечимых заболеваний нет. Все лекарства для сильных духом людей – в природе, и у нас в Сибири их не счесть.

ИСПЫТАНИЕ

Если бы Павлу Арсентьеву кто-нибудь предрек такое будущее, он бы просто не поверил. Все мужчины в его роду были здоровыми, долгожителями. Но полковник Арсентьев, вернувшись из горячей точки, понял: с ногами что-то не так.

Ноги будто наливались свинцом. Казалось, что он не идет, а преодолевает пространство соленой морской воды. «Просто очень устал. Пройдет», – думал Павел и по военной привычке никому не жаловался. И даже когда совсем слег после тяжелого гриппа, все еще надеялся, что это временное состояние. Даже подшучивал над собой: «Качает, как в шторм на корабле».

Ходить Павел уже не мог, и военное министерство отправило его на инвалидность. Дали 2-ю нерабочую группу, назначили неплохую пенсию. А точный диагноз так и не поставили. Рассеянный склероз, миотония Томпсона, мышечная дистрофия – все под вопросом. У него ничего не болело, просто не было сил передвигаться.

Жена Галя постоянно плакала и жаловалась, что он стал просто невыносимым, злым. А любимая дочка, которой исполнилось 14 лет, как-то заявила, что даже домой идти не хочется – темно и мерзко стало в квартире. Мол, воняет мочой.

Сосед Гиви часто помогал Галине переворачивать мужа, сажать его на коляску. Хороший человек. Но Павел стал замечать, как он смотрит на Галину, как оглядывает ее соблазнительную фигурку. «Чтобы его здесь больше не было!» – закричал Павел. Разразился скандал. И жена призналась, что отдыхает душой и телом, только когда Павел на лечении в госпитале. А ведь ей всего-то 44 года... К сожалению, все было жестокой правдой.

ДАЛЬНЯЯ ДОРОГА

Ночью Павел не мог уснуть. А наутро решил связаться со своим дядей Андрианом, живущим в Прибайкалье, на лесной заимке. Тот уже несколько раз за время болезни племянника настойчиво звал его к себе: «Тайга тебя вылечит».

Андриан был знающим человеком. Собирал целебные травы, умел их применять. И в свои 70 лет выглядел так, что ему и 50 никто бы не дал. А вот жил бобылем в таежном захолустье. Уехал туда еще в молодые годы.

Павел все боялся остаться без врачебного надзора. Все же он принял решение: пора освободить близких от обузы, а там – будь что будет. И договорился с товарищами по военной службе, чтобы его забросили в тайгу.

Жена и дочка плакали, просили прощения, но Павел держался стойко. Он так решил. Вызвав домой нотариуса и оформив доверенность, чтобы жена получала его пенсию, полковник Арсентьев отправился в дальний путь.

Андриан встретил племенника в городе Ангарске. После военного самолета, а потом и вертолета до лесной заимки добирались на лошадях.

Старый охотничий домик был сложен из бревен сибирской пихты. В единственной просторной горнице стояла большая русская печь с лежанкой, обмазанной глиной. На лежанке – медвежья шкура. Чугунки, глиняная посуда, выдраенный добела дубовый стол, чисто вымытые неокрашенные половицы... Во дворе – сарай и дюжина кур, гуляющих на свободе. Андриан даже хлеб выпекал сам, подавая его прямо с углями на деревянной лопате.

ВАННЫ В КЕДРОВОЙ БОЧКЕ

Телевизора в доме не было, только приемник. Казалось, дожди никогда не кончатся. Весна выдалась холодной, но натопленная печь хорошо обогревала дом.

Отдыхать гостю Андриан не давал: «Работай, пока руки еще слушаются». Он приносил в дом молоденькие веточки пихты, а Павел должен был их измельчать. С виду – колючие хвоинки, на самом же деле они мягонькие как шелк.

Хозяин затащил в дом со двора громадную, литров на 200 кедровую бочку. В ней и запаривал молодые ветки, вскипятив колодезную воду на печке. Так что перед сном больного ждала лечебная «ванна»: на ведро сырья – 15 ведер кипятка. Настой выдерживали 12 часов, прикрыв мешковиной. Остывал он долго, и по всей избе витал смолистый дух. Как только солнце опускалось за горизонт, Андриан брал Павла на руки и нес в бочку. Из нее торчала лишь голова, обмотанная полотенцем. Температура настоя должна быть 37-40°, не более. Андриан измерял ее термометром и подливал, когда надо, горячей воды.

А днем Павел пил пихтовый настой, заваренный с вечера. На стакан «хвоинок» – 0,5 л кипятка. Выпивал эту порцию с медом в течение дня.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ МАССАЖ

Андриан каждый день делал больному массаж всего тела, втирая медвежий жир с пихтовой живицей. Мазь готовил так:

растапливал в 0,5 кг жира 100 г живицы, держал на слабом огне 2 часа, затем процеживал.

На пятый день во время ежедневного массажа Павел почувствовал такую невыносимую боль во всем теле, что не сдержался: «Оставь меня в покое, неуч, дай спокойно сдохнуть!» Андриан продолжал массировать. А когда племянник начал выкручиваться из-под рук, молча отхлестал его веником из пихтового лапника. «Болит? Это хорошо. Значит, жив будешь, – заговорил знахарь. – Не шебуршись, а то еще и собаку на тебя спущу». Охотничий пес, спокойно лежавший в углу, вдруг зарычал.

Павел не мог потом спать. Ночью плакал, просил обезболивающие таблетки, но ничего не получил.



ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ

Однажды утром Андриан собрался в тайгу за шлемником байкальским. А чтобы гостю не было скучно, принес в горницу двоих козлят. С ними, мол, веселее.

Козлята действительно не давали скучать – чуть ли не по голове ходили. Вернулся хозяин к полудню. Заварил цветки шлемника, напоил Павла настоем и отругал за то, что не съеден завтрак. «Какой завтрак? – поморщился тот. – Опять гречка с ростками папоротника? Так они соленые. И вяленое мясо не прожевать». На это Андриан ему ответил: «А ты жуй, старайся».

Павел все терпел. А куда денешься? Боялся дядьку своего. Прошло шесть недель. Казалось, лучше так и не стало. Но Павел уже хотя бы спал по ночам.

Андриан каждый день уходил в лес на несколько часов. На 46-й день Павел почувствовал к обеду такой голод, такую пустоту в желудке, что дотянулся палкой до буханки свежего хлеба и съел ее всю. Не было привычной сухости во рту, и хлеб оказался необыкновенно вкусным. Больной выпил и крынку козьего молока. Потом прислушался. Раньше, когда он оставался один, в голове свистело, шумело, будто завывала вьюга. А тут – непривычная тишина. Только за окном заливался певчий дрозд, кудахтала курица, блеяла коза.

В ногах и руках ощущалась горячая пульсация. Кожу покалывало, уши горели. В теле все еще шевелилась боль, но уже не такая невыносимая, как прежде. Эта боль звала к жизни. Так болят перетруженные от работы мышцы.

СПАСИТЕЛЬНИЦА ПИХТА

Больной все еще не мог вставать. По вечерам Андриан так и таскал его на себе, чтобы посадить в бочку. А на ночь обкладывал исландским мохом вместо памперсов. Мох хорошо впитывал влагу и становился мягким, шелковистым.

Наконец Павел почувствовал наполнение мочевого пузыря и резкий позыв. Подставил банку – и облегчение. С того дня мох уже не был нужен. Связь между мозгом и мочевым пузырем наладилась.

Улучшилось и зрение, в глазах больше не двоилось. Павел начал читать. В руки попал справочник «Лекарственные растения Сибири», и он узнал много интересного о своей спасительнице пихте.

Ее почки, хвоя и шишки содержат эфирные масла и дубильные вещества, аскорбиновую кислоту и каротин. В живице есть очень ценные соединения, которые используются и в официальной медицине. Они облегчают дыхание, улучшают состояние сердца и сосудов, положительно влияют на состав крови. Их применяют при многих инфекционных заболеваниях и острых отравлениях.

С пихтой готовят отличные мази и другие наружные средства. Они отвлекают от боли, согревают и действуют как антисептики. Поэтому их часто используют для лечения невритов, миозитов, ревматоидных поражений суставов.

ГОСТЬЯ ИЗ ЛЕСА

Прошло полгода. «Ты уже можешь вставать, учись ходить!» – покрикивал Андриан. Но Павел боялся: ноги подгибались, спина ходила ходуном.

Ванны делать перестали, а массаж продолжали, но уже не было больно. Тело само жаждало этого массажа. Андриан подключил и вакуумный: смазывал банку пихтовой мазью и водил ею по спине, рукам, ногам, животу и груди, минуя область сердца.

В свободное время хозяин ходил охотиться с острогой на рыбу хариуса. Возвращаясь, ставил острую палку у входной двери. Как-то, собираясь в лес на охоту, он предупредил Павла: «Жди гостью». Оказывается, ко двору повадилась рысь. Она уже украла козленка, трех кур и петуха. «Весна нынче тяжкая, зайцев в лесу мало, а у рыси два котенка, надо их кормить. Так что покоя не будет», – сказал Андриан и ушел, оставив дома свою острогу. Она-то и спасла Павла.

Он задремал. И вдруг его будто кто-то толкнул. Открыв глаза, Павел увидел на столе громадную кошку, которая лакала молоко из деревянной миски. «Кыш!» – закричал он. В глазах кошки блеснул желтый огонь. Она гортанно зарычала, легла на стол и стала медленно к нему подползать. Потом изготовилась к прыжку.

ТАЙГА ДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ВСЕ

Павла подбросила с лежанки неведомая сила, словно сработала пружина. Он подскочил к двери, схватил острогу и воткнул ее в бок кошке, уже летящей в прыжке. Зверь коснулся лапой его плеча и выскочил за дверь, оставив кровавый след. Обломок остроги остался у Павла в руке. Дрожа всем телом, он добрался до ведра с водой. Пил и все не мог напиться. Так и встал на ноги.

А раненого зверя Андриан потом выходил. Рысят тоже принесли на двор, чтобы не пропали без матери. Для зверей соорудили большую клетку. Когда зверей отпускали в лес неподалеку от их логова, Андриан заметил: «Вот ты и на своих двоих. Скажи спасибо рыси. Кто знает, когда бы встал. А тут – адреналин, экстрим!»

Павел Арсентьев домой не вернулся. Раз в год навещал семью, но уже не свою: Гиви стал хозяином в его квартире. Сосед чувствовал себя виноватым, и Павел его успокоил: «Брось, это не Галя меня оставила, а я ее». Ни обид, ни ревности. Да и дочка уже выросла, поступила в университет.

Врачи о «безнадежном» больном даже не вспоминали. Пенсию ему назначили бессрочную, однако он в ней больше не нуждался. Тайга и сейчас дает Павлу все, что нужно, а он ей верно служит.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Бронхит, пневмония, экссудативный плеврит. Залить 2 ст. л. почек пихты 1 стаканом кипятка, настоять ночь. Процедить и пить по 1 ст. л. независимо от еды каждые 2 часа, с 8 до 20 часов. На ночь делать компрессы, смешав 1 стакан пихтовой живицы и 1 кг любого животного жира. Курс лечения – 40 дней.
- Бронхоэктатическая болезнь. Смешать 1 стакан пыльцы цветущей пихты с 1 кг барсучьего жира. Перетопить на водяной бане 4 часа, употреблять по 1 ч. л. с 0,5 стакана горячего молока 3 раза в день перед едой.
- Туберкулез. Прокипятить на слабом огне в 6 л воды 3 кг еще зеленых пихтовых шишек. Должна остаться 1/3 жидкости. Готовые шишки пропустить через мясорубку, залить их отваром, добавить 2 кг майского меда и дать настояться 10 дней. Затем процедить, сырье выбросить. Принимать как в предыдущем рецепте. Это средство еще и улучшает память при атеросклерозе, и возвращает слух.

Полезная «шипучка»

В любой аптечке первой помощи есть простое средство от порезов и царапин. Но мне оно совершенно случайно вылечило застарелую кожную болячку…

Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. Я водитель такси, и мне прямо на работе знакомый пассажир, артист балета, подарил билет в театр. Ну, приоделся я – пиджак, галстук, рубашка новая, глянул в зеркало: о ужас, когда же я так щетиной обрасти успел? Прямо Фидель Кастро. И вспомнил – электробритва-то уже два дня как сломалась, и я собирался в выходной починить ее или окончательно выбросить.

До начала спектакля оставалось часа два, и я решил побриться в парикмахерской, благо она в нашем доме. Вот там-то, видно, я и подцепил эту кожную болячку, которая мучила меня всю зиму и весну.

Сначала на шее, а потом и на руках появились какие-то красные высыпания, потом они превратились в гнойные пузырьки и покрылись корочкой, потом какие-то прошли, но постоянно появлялись новые, а ощущения – не передать, до чего неприятные. Врач посмотрел, сказал – плохо, заболевание заразное и называется гадко: импетиго. Всякие лекарства мне выписал – порошки, мази, даже таблетки внутрь, но никак эта болячка до конца не проходила. В общем, месяц я на больничном пробыл, а потом меня в мойщики на станцию техобслуживания перевели, да еще на неполную ставку: день работай, три – дома. И чтоб ни к чему и ни к кому не прикасаться, работать в рукавицах! Заработки мои резко упали вместе с настроением. В конце концов плюнул я на все, взял отпуск и махнул в Анапу, благо был уже август – самый купальный сезон. Это мне моя сердобольная соседка тетя Паша посоветовала. «Ты, – говорит, – Анатолий, свою паршу в море помочи, авось пройдет». Но и море мне не помогало, хотя уже больше недели я мочил в нем свою заразу.

Надо сказать, что жилье я снял у одного старичка в пригороде Анапы, у него с заднего двора калитка прямо на пляж вела. Других постояльцев у него в доме не было, да и то сказать – жилье неказистое, комнатушки маленькие, дверь прямо на двор выходит, и все удобства во дворе. Но зато дешево, а главное – никого рядом, некому на мою беду особо пялиться и неприятные вопросы задавать. А через неделю приехала к хозяину дочка Вера.

Я, хоть и застарелый холостяк со стажем, все же не женоненавистник, сразу понял, что женщина она добрая и с прекрасной душой. И внешность у нее хоть и неброская, но очень приятная. Словом, здорово она мне понравилась, прямо с первого взгляда. Но я старался не особо ей на глаза попадаться, все время на море торчал, а вечерами готовил себе на открытой кухоньке что-нибудь попроще, и снова – юрк к себе в комнату. Пока однажды мой хозяин не попросил меня дрова с ним попилить. Ну как отказать старику? А дед-то уже был довольно старый, даже дряхлый, пила у него из рук как вырвется да прямо мне по руке как визгнет! Я руку не успел отдернуть, порезался здорово. Кровищи натекло, ужас! Тут же на крик деда Вера из своей комнатки выскочила, руками всплеснула, снова убежала и через секунду стояла передо мной с бутылочкой, ватой и бинтами. Стала она меня обрабатывать, льет мне на руку водичку из бутылочки, ватой мочит, бинтом привязывает, а водичка эта шипит, пеной белой рану покрывает, прямо вулкан какой-то с лавой получается. Я даже о боли забыл, засмотрелся, стою, как столб, то влюбленно на Веру поглядываю, то дивлюсь, как пена эта белая с кровью смешивается, рану покрывает. «Скорую, скорую, дура, вызывай, – всхлипывает рядом дед, – не справишься сама! Вишь, как кровища-то хлещет!» «Ничего, – тихо отвечает эта храбрая Вера, – справимся, не с таким справлялись!» А у самой, хоть лицо и побледнело, рука твердая, уверенная. Наконец, наложила она мне толстую повязку, усадила за стол, чаю горячего, крепкого и сладкого в стакан налила. Разговорились мы с ней, познакомились как следует. Оказалось, местная она, в Новороссийске живет, работает в поликлинике в регистратуре. Посмотрела на мои руки. Да знаю я, говорит, эту болячку, очень она привязчивая, но чтобы так долго кого-то мучила, не припомню. Просидели мы с ней почти дотемна, я разоткровенничался, всю свою жизнь ей выложил – и как без родителей остался, и как в армии автомобиль освоил, стал водителем, двадцать пять лет водительского стажа уже у меня, и как эта дрянь на руках мою карьеру подкосила. А она такая милая, слушает внимательно, головку свою светлую склонила, прямо чудо какое-то...

С трудом мы разошлись, и я заснул как убитый. На другой день рана моя уже не болела, я мог и пальцами шевелить, но самым поразительным было то, что все мои болячки и язвы на руке чудесным образом затянулись, а мокнущие места подсохли и побледнели. Вот это чудо! Я побежал скорей к Вере руку показывать. Вот, говорю, стоило одной милой женщине меня пожалеть и посочувствовать, как даже эта противная зараза отступила! Она улыбнулась, но, внимательно всмотревшись в мою руку, куда-то побежала и вскоре вернулась с целым мешком аптечных бутылочек. «Вот, – еще издали закричала она, – вот ваша спасительница – перекись водорода!» Схватила большой кусок ваты, намочила ее из бутылочки и обложила все мои болячки на другой руке. «А почему не шипит? – спросил я ее. – Вчера-то как здорово шипела! И пена была белая. А сегодня это уже и не шипучка совсем…» «Какой ты глупенький, Толя, – ласково, по-матерински сказала Вера, – сейчас у тебя кровь не идет, вот и перекись не шипит, и пены нет. Ничего-то толком не знаешь, придется тебя научить!» А я ей тихо так и говорю: «Научи, пожалуйста!» Потом недели две-три она делала мне такую примочку на обе руки, и все у меня прошло, затянулось новой кожицей, и рана от пилы зажила.

Так «шипучка» – перекись водорода – помогла мне избавиться от моей заразы. Но теперь страшно даже подумать, что было бы, если б я не порезался и не встретил мою Веру!

Соколов Анатолий, г. Новороссийск



? КАК СПАСТИ память

С каждым днем темп нашей жизни возрастает и поспевать за ним становится с годами все труднее. Кажется, вместе с молодостью уходят и быстрота реакции, и острота мысли. А значит, нужно прежде всего поддерживать в порядке головной мозг.

Мы часто удивляемся, с чего бы это вдруг смогли позабыть про день рождения близкого человека или пропустить важную встречу. Пеняем на усталость, загруженность делами. А зря! Куда чаще здесь сказываются сбои в работе головного мозга, который, в свою очередь, целиком и полностью зависит от качества снабжения его кровью. Ведь именно кровь, поступающая по множеству капилляров, поставляет мозгу и питательные вещества, и кислород. То есть обеспечивает его «топливом» для продуктивной и бесперебойной работы. И это решает все.

Неполадки в кровоснабжении часто связаны с возрастными изменениями. У людей в годах кровь уже не так хорошо омывает мозг, и он получает меньше кислорода. В результате ухудшается память, снижаются интеллект, работоспособность. А тут еще головные боли, раздражительность. Возникают мысли, что уже и до инсульта недалеко. Но давайте смотреть на жизнь с оптимизмом. Все это пока лишь сигналы к действию: дескать, пора отказаться от вредных привычек, подольше гулять на свежем воздухе и начать правильно питаться.

Но, конечно, решающую роль могут сыграть препараты, способствующие улучшению кровоснабжения органов и тканей. Они могут помочь человеку избавиться от нарушений памяти и продлить социально активный период жизни. Один из наиболее востребованных препаратов такого рода – «Капилар». Запомните его название!

Начиная с 40-45 лет всегда наблюдается прогрессирующее уменьшение числа открытых капилляров.

Компоненты этой биологически активной добавки (исключительно естественного происхождения) помогают сохранить нормальную работу капилляров – тех самых мельчайших кровеносных сосудов, где, собственно, и зарождаются все наши «мозговые» беды. Ведь с возрастом, когда капилляры сужаются, увядают или просто закупориваются, нервные клетки мозга (нейроны) из-за недостатка кислорода и питания уже не могут действовать в полную силу. Но проблема решаема. Чтобы долгие годы оставаться в здравом уме и твердой памяти, о капиллярах надо систематически заботиться, устраивать для их стенок своеобразную гимнастику. Что, собственно, и делает отечественный препарат «Капилар».

Так что смело используйте «Капилар»! Ведь речь идет о том, сколь долга будет ваша жизнь и удастся ли сквозь нее пронести ясность ума и отличную работоспособность.

P.S. *Заметим, что, будучи достойным помощником в снижении риска развития сосудистых катастроф, «Капилар» уже 10 лет остается самым продаваемым в аптеках России БАДом для сердечно-сосудистой системы*. Не это ли основной аргумент в его пользу?*

вырежи и сохрани

Утренняя разминка для памяти

- Как можно быстрее сосчитайте от 100 до 1.
- Повторите алфавит, придумывая при этом на каждую букву слово. Если какая-то буква выпала из вашей памяти, не задерживайтесь и переходите к следующей.
- Быстро назовите двадцать мужских имен и столько же женских.
- Выберите любую букву алфавита и назовите двадцать слов, начинающихся с нее.
- И в заключение, не забудьте принять «Капилар»!



№1* в России!
для сердца и сосудов

www.procapilar.ru


8-800-505-20-02
По РФ звонок бесплатный.

*По данным DSM-Group среди БАД для поддержания функций сердечно-сосудистой системы. СГР № RU.77.99.88.003.E.011738.12.14

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Где мой одинокий лебедь?

Перенесла жестокую операцию 10 лет назад, до сих пор ощущаю себя подбитой птицей. Трудно «лететь с одним крылом», но духом не пала. Все эти годы приводила себя в порядок и теперь надеюсь найти поддержку, признание в своей лебединой стае. Одинокий романтик, лет 60-68, откликнись! Ведь «вдвоем вдвойне веселей даже пролетать по небу...»

Адрес: Ярошенко Лидии И., 443030, г. Самара-30, ул. Спортивная, д. 27, кв. 5

Ищу свою половинку

Мечтаю встретить свою половинку. Знаю, что много одиноких мужчин, как и женщин. Но где же мой единственный? Я знаю, что ты хороший, добрый, подрядочный, веселый и честный. Тебе от 50-57 лет, ты без вредных привычек, любишь работать на земле и знаешь мужскую работу. Не судимый, не женатый и не меркантильный. Как и я, устал от одиночества. Желательно вдовец из моего региона. Мне 55 лет, пожилым человеком себя не ощущаю. Честная, порядочная, без вредных привычек. Средней полноты, небольшого роста. Спокойная, неконфликтная, без жилищных и материальных проблем. Есть дача, где нужны мужские руки. Сын живет отдельно, у него своя семья.

Эльвира, тел.: 8-967-041-96-80, 8-927-665-33-14

Современная и привлекательная

Современная, православная, привлекательная леди желает познакомиться для серьезных отношений с порядочным, интеллигентным мужчиной 55-70 лет. Вы без вредных привычек, желательно из Санкт-Петербурга или Ленинградской области.

Анфиса, тел. 8-960-700-44-87

Люблю свой сад

Вдова, 61 год, среднего телосложения, русская, по гороскопу Близнецы. Без вредных привычек, добрая, заботливая, трудолюбивая, на пенсии. Люблю свой сад, в котором работаю с удовольствием. Надоело одиночество. Хочу встретить мужчину, чтобы был надеждой и опорой во всем, без вредных привычек, не судимого.

Ольга, Нижегородская обл., г. Дзержинск, тел. 8-952-441-21-70

Один дома

Познакомлюсь с женщиной до 65 лет, согласной на переезд. Мне 62 года, рост 180 см, худощавого телосложения. Живу один в двухкомнатной благоустроенной квартире.

Василий Петрович, Бурятия, г. Улан-Удэ, тел. 8-983-435-67-04

Для серьезных отношений

Мне 57 лет, рост 175 см, полная, по гороскопу Телец. Порядочная, уравновешенная. Ценю в людях честность, понимание. Живу вместе со взрослой дочерью. Люблю работать в саду, люблю уют в доме. Устала от одиночества. Хочу встретить мужчину порядочного, серьезного, без вредных привычек или выпивающего только в праздники. Не люблю ложь.

Марина, Нижегородская обл., г. Дзержинск, тел. 8-929-045-83-29

Родных разлучила война

В нашей районной газете рассказали о зверствах немцев во время Великой Отечественной войны. Был бой за нашу деревню Чепасово, 8 человек расстреляны. Там были и мои родственники. А с ними – шестилетняя девочка, которую бабушка закрыла собой, и она осталась жива. Это Васильева Александра Даниловна (в замужестве Романовская). После снятия блокады тетя взяла ее к себе в Ленинград, где проживал и ее брат, Васильев Михаил Данилович. Это дети моего двоюродного брата. Связь потеряна. Может, кто отзовется – родные или просто знакомые. Хочется что-то узнать о них. Мне 84 года.

Адрес: Васильевой Александре Семеновне, 143155, Московская обл., Рузский р-н, п. Кожино, д. 9, кв. 65. Тел. 8-905-761-48-10

Не падаю духом

Мечтаю встретить ту единственную, которая смогла бы полюбить меня таким, какой я есть. Добрый, порядочный, трудолюбивый. Имею инвалидность, но не унываю, работаю. Мне 33 года, по гороскопу Дева. Без вредных привычек. Хотел бы познакомиться с женщиной 30-39 лет, без вредных привычек, без детей, из Смоленска. Можно с инвалидностью.

Адрес: Мамуленкову Сергею Анатольевичу, 214530, г. Смоленск, с. Печерск, ул. Пионерская, д. 7, кв. 55

Если вы настроены серьезно

Мне 28 лет, инвалид с детства (2-я группа). Живу вместе с родителями. Вдова, татарка, стройная. Хочу познакомиться с татарином из Башкирии, худощавым парнем 28-29 лет. Нужен добрый, порядочный, не судимый человек с серьезными намерениями. Желательно из Башкирии.

Адрес: Шафиковой Лиане, 452800, Башкирия, г. Янаул, ул. Садовая, 22/1. Тел. 8-965-931-79-01

Только для создания семьи

Мужчина без вредных привычек, образование среднее специальное. Познакомлюсь с женщиной 35-40 лет из Беларуси, ведущей здоровый образ жизни, не склонной к полноте. Ваш знак зодиака – Козерог или Телец. Только для серьезных отношений и создания семьи.

Адрес: Сергей, 222525, Беларусь, г. Борисов, ул. Серебренникова, д. 36, кв. 46. Тел. 375-29-920-47-31

Ценю домашний очаг

Красивая, статная женщина 29 лет, рост 178 см, волосы светло-русые. Разведена, ребенку 2 года 8 месяцев. Познакомлюсь с высоким, сильным физически и морально мужчиной до 40 лет. Важно, чтобы он стал другом моему ребенку. Вы без материальных проблем, открытый, не жадный, умеющий работать и зарабатывать. Ценю домашний очаг. Если вам одиноко, если есть желание создать крепкую семью, вы истосковались по ласке и заботе, если и сами умеете это дарить, то обязательно позвоните после 18 часов.

Краснодарский край, тел. +7-928-333-95-81

Мечтаю о настоящей семье

Мне 33 года, по гороскопу Рыбы. Внешне приятный, русский. Инвалидность 3-й группы. Не судим, без вредных привычек. Женат не был, детей нет, но люблю и хочу детей. Одиночество надоело. Я живу вместе с родителями. Для создания семьи надеюсь познакомиться с девушкой 25-35 лет из Воронежской области, которая согласится переехать ко мне.

Адрес: Ромасеву Александру Ивановичу, 396070, Воронежская обл., г. Нововоронеж, Парковый пр., д. 4, кв. 71. Тел. 8-950-758-28-55

Вы любите детей?

Мне 42 года, рост 173 см, среднего телосложения. Добрая, порядочная, без вредных привычек, хозяйственная. Есть дочь 8 лет. Образование среднее специальное, профессия рабочая. Хочу познакомиться с мужчиной порядочным, без вредных привычек, с рабочей профессией, не жадным, добрым, обеспеченным жильем и любящим детей. Для серьезных отношений.

Адрес: Светлана, г. Белгород, тел. 8-905-677-83-78

Давайте познакомимся!

Вдовец, 44 года, детей нет. Желаю познакомиться с женщиной до 50 лет, можно с ребенком, хорошей хозяйкой, не пьяницей, не курящей. Возможен брак.

Евгений, тел. 8-968-079-03-19

Есть ли настоящие мужчины?

Нужен настоящий мужчина, честный, верный, без вредных привычек. Мне 43 года. Работа, дом... Разочаровалась в мужчинах. Хочется встретить родную душу, хотя бы просто пообщаться.

Г. Краснодар, тел. 8-929-828-54-45

Плохо в одиночестве

Очень плохо человеку жить одному. Хотелось бы найти порядочного мужчину 60-69 лет. Мне 60 лет (165-73), стройная, симпатичная сибирячка. Очень люблю природу.

Татьяна, тел. 8-988-929-69-36



Справедлив, трудолюбив

Одинок. Детей, внуков нет. Без вредных привычек. Все есть, умею делать многое, «золотые руки». Рост 182 см, вес 78 кг. Добр, надежен, справедлив, трудолюбив. Интересуюсь всем, что полезно для души и тела. Образование высшее. Один потому, что среди привлекательных пока не нашел подходящую для создания нормальной семьи. Познакомлюсь с порядочной женщиной до 58 лет, не склонной к полноте, не корыстной, доброжелательной, совестливой и самостоятельной, не обремененной кредитами, обеспечением окружающих. Образование, богатство не существенны. Главное – чтобы сама стремилась к созданию хорошей жизни.

Адрес: Маринину И.Г., г. Ульяновск, ул. Седова, д. 6, кв. 170. Тел. 8-906-120-27-49

Жду ответа

Мужчина, 42 года (165-60), специальность рабочая. Познакомлюсь с простой деревенской женщиной до 52 лет для создания семьи. Согласен на переезд.

Адрес: Александру, г. Краснодар, ул. Зиповская, д. 1, кв. 39. Тел. 8-967-672-03-85

Подарю любовь и заботу

Мне 40 лет, русская, по гороскопу Овен. Не модель и не красотка, обычная женщина приятной внешности, без вредных привычек. Сыну 17 лет. Ищу достойного спутника жизни: доброго, умного, порядочного, серьезного, хозяйственного, без материальных и жилищных проблем. Наличие машины приветствуется. Нужен мужчина с внутренним стержнем, чтобы мог дать женщине уверенность в завтрашнем дне. Обязательно без вредных привычек, судимостей и психических расстройств. Самостоятельный, не зависящий от родителей, не жадный и не ленивый. Взамен готова подарить любовь, нежность, заботу.

Мила, Нижегородская обл., тел.: 8-910-870-56-60, 8-987-084-52-84

Обожаю животных

Женщина, 53 года (164-85), по гороскопу Рыбы (год Тигра). Симпатичная, интересная, люблю готовить, обожаю животных. Хочу познакомиться с одиноким интересным человеком, добрым, порядочным, надежным, ответственным, мастером на все руки, покладистым. Чтобы обязательно любил животных. По гороскопу подходят Рак, Козерог, Скорпион, год Лошади или Собаки. Вы плотного телосложения, от 70 до 84 кг, согласны на переезд. И я согласна на переезд.

Белгородская обл., тел. 8-985-967-62-68

Рада новым друзьям

Буду рада новым хорошим друзьям. Увлечения разные. Я собираю интересные рецепты, заметки, лечебные травы. Люблю животных. Особенно жду писем из Прибалтики.

Адрес: Кац Софье, LV-1016, Латвия, г. Рига-16, а/я № 31

Не хватает тепла

Отзовись, умный, интеллигентный, порядочный мужчина 60 лет, возможно, попавший в трудную жизненную ситуацию и умеющий ценить женщину. Непьющий, не судимый и не лодырь. Мне 65 лет, все при мне. Имею частный дом в пригороде. Не хватает только мужского тепла.

Адрес: Болдыревой Людмиле, 352734, Краснодарский край, Тимашевский р-н, п/о Тополи, ул. Школьная, д. 25. Тел. +7-928-431-73-27

Нужна опора в жизни

Мне 59 лет (55-170), кабардинка, по гороскопу Лев, не расположена к полноте. Без вредных привычек, веселая. Люблю природу, животных, музыку, хорошо готовлю, чистоплотная. Образование высшее. Без жилищных и материальных проблем. Хочу найти свою половинку, мужчину с мягким характером, непьющего, заботливого, желающего создать крепкую семью, стать опорой.

Адрес: Вороковой Римме, 361400, Кабардино-Балкарская Республика, г. Чегем, ул. Школьная, д. 162. Тел. 8-964-033-94-66

Только здоровый образ жизни

Не пью, не курю. Живу в деревне, имею свое хозяйство, огород. Очень плохо стало одному. Люблю все, что свойственно нормальному человеку. Может, кто согласится жить в деревне, в доме с удобствами – газом, водой, баней. Недавно ушел на пенсию, но еще работаю. Надеюсь на встречу с хорошей женщиной примерно моего возраста. Мне 60 лет (162-62). Очень жду звонка.

Володя, Пензенская обл., тел.: 8-964-871-71-32, 8-965-630-91-75

Симпатичная и одинокая

Мне 62 года, русская, образование высшее. Ищу порядочного мужчину от 59 до 65 лет, без вредных привычек. Нужен друг, приятный в общении. Живу одна, дочка с семьей – отдельно.

Воронежская обл., г. Россошь, тел. 8-920-451-26-55

Вы добрый, надежный

Мне 57 лет, рост 157 см, не полная, русская. Не пью и не курю. Работаю, занимаюсь дачей. Муж умер 3 года назад. Дочь замужем, живет отдельно. Хотелось бы встретить мужчину до 60 лет, доброго, надежного, хозяйственного, непьющего, не ленивого и не судимого.

Таисья, Амурская обл., г. Тында, тел. 8-914-598-29-20

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



Чем лечить базалиому?

Прошу откликнуться читателей, которые столкнулись с базалиомой. Осталась надежда только на людей, испытавших такое. У меня на носу несколько воспалений. Нет сил терпеть. Никакое лечение не помогает, все хуже и хуже. Жду с нетерпением ваши рецепты.

Адрес: Пашкевич Галине Александровне, 297503, Крым, г. Симферополь, с. Мирное, ул. Белова, д. 16 «А», кв. 5

После операции на позвоночнике

Мужу удалили гемангиому (Th1). После ламинэктомии с 2014 года мучает сильная спастика, проблема с ногами. Спинной мозг не затронут. Как ему помочь?

Адрес: Екимовой Елене, 195271, г. Санкт-Петербург, ул. Бестужевская, д. 30, кв. 53

Суставы изношены

Мне 55 лет, диагноз гонартроз и деформирующий остеоартроз 3-й степени правого коленного сустава. Кроме того, генерализованный остеоартроз обеих кистей. Высокий показатель СОЭ. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Деминой Нине Васильевне, 410012, г. Саратов-12, ул. Кутякова, д. 164, кв. 44

Большое красное пятно

Эту болезнь в нашем городе (а мы были везде) лечить не могут. У дочери дермальный ангиит, васкулит. На груди большое красное пятно. Помогите, пожалуйста! Мы православные.

Адрес: Ключниковой Е.В., 394019, г. Воронеж, ул. Загородная, д. 63, кв. 15

Беда с ногами

Был у хирурга, и он мне сказал, что отрежет ноги. Вышел от него расстроенный и решил, что буду лечиться сам. У меня варикоз и тромбофлебит. Плюс недержание мочи. Много пробовал всяких рецептов. Кто излечился от этих недугов, большая просьба, помогите! Буду рад любому совету. Мне 70 лет.

Адрес: Руяткину Владимиру Дмитриевичу, 040002, Казахстан, г. Талдыкорган, с. Отенай, ул. Хван, 25

Как отрегулировать давление?

У меня гипертония, стенокардия, ИБС. Лекарства помогают, но беспокоит прыгающее давление. Большой разрыв между верхним и нижним показателями. Врач сказала, что если снижать верхнее давление, то снизится и нижнее, а оно и без того низкое. Еще у меня глаукома, и офтальмолог сказал, что такое давление вредно для глаз. Утром бывает до 148/61, вечером до 135/62. Мне 83 года, веду здоровый образ жизни, делаю гимнастику по Болотову. Летом – огород, солнце, воздух. Помогите справиться с таким давлением!

Адрес: Шашко Александре Ильиничне, 662608, Красноярский край, Минусинский р-н, д. Солдатово, ул. Новая, 14

Опираюсь на клюку

Мне 77 лет. После 70 стала ходить с палочкой, так как болят колени. Диагноз артроз, остеоартроз. Хожу медленно, опираясь на клюку. И наклоняюсь с трудом – что-то в спине барахлит. Купила 2 ведра овса и хочу полечиться. Пожалуйста, напишите подробный рецепт!

Адрес: Муратовой Нелли Александровне, 297546, Крым, Симферопольский р-н, п. Николаевка, ул. Космонавтов, 23а

Атопический дерматит

Внуку 3,5 года, диагноз атопический дерматит. На лице, в основном на щечках, высыпания и ребенок старается почесать их. Болеет недавно, с апреля. Пока болезнь не запущена, отзовитесь те, кто народными средствами избавился от такой напасти!

Адрес: Бухвостовой О.А., 410056, г. Саратов, ул. Мичурина, д, 82/84, кв. 83

Израненные пятки

Больше 10 лет назад удалили миому матки, прихватив яичники. Мне было 44 года. Все бы ничего, да стала лопаться кожа на ступнях. Пятки испещрены глубокими трещинами, теперь уже плохо заживающими. Испробовала массу средств, но спасает только широкий пластырь. Чувствую, что проблема внутри. Кожные врачи посылают в лабораторию проверяться на грибок, которого у меня нет. Гинекологи пожимают плечами. Очень надеюсь, что есть какие-нибудь витамины, которые мне помогут. Что прикладывать к пяткам, чтобы раны побыстрее затягивались? Только в спасалоны не посылайте.

Адрес: Татьяне Васильевне, 681032, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Гамарника, д. 39, корп. 2, кв. 57. Тел.: 27-05-96 (дом.), 8-924-166-20-23 (сот.)

Не хватает сил

Мне 78 лет. Лет 5 назад обнаружили сужение сосудов головного мозга. Голова не болит, но такая тяжелая, как будто я сильно угорела. Даже поворачивать ее резко не могу. Иду в магазин и останавливаюсь, отдыхаю – нет сил, хроническая усталость. Живу я одна, делаю все сама потихоньку. Может, какие травы надо пить?

Адрес: Сафонкиной Анне Михайловне, 391440, Рязанская обл., Сасовский район, п/о Нижне-Мальцево

Участились кризы

Мне 63 года, вот уже 8-й месяц обследуюсь, но пока диагноз под вопросом. На томографии нашли, что надпочечники умеренно гиперплазированные. Жидкости пью мало, а на выходе ее в 3,5-4 раза больше. Каждые 30-40 минут – позывы. И участились гипертонические кризы. В основном все происходит по ночам. Анализы мочи ничего не показывают. И анализы на гормоны в норме.

Адрес: Фроловой Светлане Ивановне, 295493, Крым, г. Симферополь, ГРЭС, ул. Б. Попова, д. 7/7, кв. 30

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 23.07.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 10 августа.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.

